HSE

Health and Safety Executive

Pashto

د لاس-څنګلي رپيدل

د کارکوونکو لپاره مشوره

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

د لاس-څنګلي رپيدل څه شي دي؟

د لاس-څنګلي رپيدل هغه رپيدل دي چې ستاسو لاسونو او څنګلو ته په لاس نيول شوي برقي د کارآلاتو پواسطه انتقاليږي. د لاس-څنګلي رپيدلو سره زيات مخامخ کيدل د لاس-څنګلي د رپيدو مرض (هينډ-آرم وايبريشن سينډروم - HAVS) او د کارپل ټنل سينډروم سبب ګرځي.

د لاس-څنګلي د رپيدو مرض (هينډ آرم وايبريشن سينډروم) څه شي دي؟

- ايچ اې وي ايس (HAVS) د لاس، څنګلي او مړوند په عصبي رشتو، د وينې په رګونو، عضلاتو او بندونو اغيزه کوي.
- که چيرې له پامه وغورځول شي نو کيدای شي چې ډير کمزوري کوونکي شي
- پدې کې د سپينې ګوتې رپيدل (وايبريشن وائټ فنګر) شامل وي، چې په متأثره ګوتو کې د سخت درد لامل ګرځي

د کارپل ټنل سنډروم څه شي دي؟

د کارپل ټنل سنډروم يوه عصبي ناروغي ده چې پکې درد، سوې، د لاس په ځينو برخو کې کمزوري او بې حسي شامل دی. او د نورو عواملو تر څنګ، رپيدو سره مخامخ کيدو له کبله مينځ ته راځي.

لومړنۍ نښې او اعراض يې څه دی؟

- په ګوتو کې سوې او بې حسي احساسول (چې د خوب د ناآرامۍ سبب ګرځيدلې شي)
- د ګوتو پواسطه د شيانو نه احساسول
- په لاسونو کې کمزورتيا (کيدای شي په مشکله درانه شيان اوچت او يا ونيولې شی)
- په سړې هوا کې او لنډه بل کې د ګوتو د څوکو سپينيدل او بيا سره کيدل او په بيرته راګرځيدو کې د درد احساسول (د سپينې ګوتې رپيدل - وايبريشن وايټ فنګر)

که چيرې تاسو د رپيدونکو آلاتو استعمال ته دوام ورکړی نو دغه اعراض به نور هم زيات شي، د مثال په ډول:

- ستاسو په ګوتو کې به بې حسی دايمی شي او تاسو به شيال هيڅ نشۍ احساسولې
- تاسو به د وړو شيانو لکه ميخونو او پيچونو په اوچتولو کې ستونځې ولری.
- د سپينې ګوتې رپيدل په مکرر ډول د پيښيدلو امکان لري او په زياتو ګوتو اغيزه کولې شي

زه په کوم وخت کې په خطر کې يم؟

تاسو هغه وخت په خطر کې ياست که چيرې تاسو په پرله پسې توګه لاسي او يا د لاس پواسطه اداره شوي برقي آلات او مشينونه استعمال کړی لکه:

- کنکريټ ماتونکي، او کنکريټ پوکر
- شګه شيندونکي (سينډر)، اوړه کوونکي (ګرنډر)، د تبۍ ماتونکي (ډسک کټر)
- سورې کوونکي ځټکونه (هيمر ډرل)
- بريښنايي سکنه (چيپنګ هيمر)
- ځنځيرې اره (چينسا)، غوڅونکي بورس، د بوټو او خمبو لنډونکي، بريښنايي ريبونکي
- رندې يا ستنې لړونکي تمانچې

تاسو همدارنگه په خطر کې یاست که چېرې تاسو په کار کې استمالیدونکې هغه ټوټې چې د رپیدونکې مشینونو پواسطه د کار لاندې وي لکه لاسي اوره کوونکې.

زه خطرونه څنګه کمولې شم؟

دا ستاسو د کار د څښتن مسئولیت دې چې تاسو له (ایچ. اې. وي. ایس– HAVS) او د کارپل ټنل سینډروم څخه وژغوري خو تاسو باید د کار د څښتن څخه پوښتنه وکړۍ چې که چېرې ستاسو کار پرته د رپیدونکو آلاتو څخه د اجراء امکان لري او که نه. که داسې امکان و نلري نو:

- پوښتنه وکړۍ که چېرې مناسب کم رپیدونکې آلات استعمالیدې شي
- د تل لپاره د سم وسائل د هر کار لپاره استعمال کړۍ (چې کار په بړه سر ته ورسیږي او تاسو د لاس-څنګل ل رپیدو سره کم مخامخ شی).
- آلات مخکې د استعمال څخه وګورۍ چې په سمه توګه ساتل شوي او ترمیم شوي وي چې د زیاتو رپیدلو څخه (چې د نقصونو له لکبه رامینځ ته کیږي) مخنیوې وشي.
- ځان ډاډمن کړۍ چې غوڅونکي آلات تیره وساتل شي ترڅو ډیر مؤثر اوسي.
- د وسائلو د استعمال د وخت اندازه په یوه پیره کې کم کړۍ او د دوو پیرو په مینځ کې یو بل کار وکړۍ.
- د کار به وسائلو باندې د ضرورت څخه د زیات زور یا فشار راوړلو څخه ډډ وکړۍ.
- د کار وسائل په یو محفوظ ځاې کې وساتۍ ترڅو د بیا استعمال په وخت کې یې لاستي ډیر یخ نه وي.
- د وینې د ښه جریان زمینه برابره کړۍ په لاندې ډول:

- تود او وچ ساتل (کله چې ضرورت وي نو دسکلې، خولۍ او اوبو ضد جامې واغوندۍ او ګرمونکې تختې که موجودې وي، استعمال کړۍ.
- سګریټ څکول پریږدۍ او یا یې کم کړۍ ځکه چې د سګریټ څکول د وینې جریان کموي.
- د کار په وقفو کې ګوتو ته مساج او تمرین ورکړۍ.

زه نور څه کولای شم؟

- د ایچ. اې. وي. ایس (HAVS) د اعراضو پیژندنه زده کړۍ.
- د اعراضو راپور ربې له ځنډه خپل د کار څښتن او یا هغه څوک چې ستاسو د روغتیا کتنه کوي، ورکړۍ.
- کوم بې خطره تخنیک چې ستاسو د کار څښتن د ایچ. اې. وي. ایس (HAVS) څخه د خطر د کموالي لپاره وضع کړې وي، په پام کې ولرۍ.
- د مشورو لپاره د خپل د تجارتي اتحادیې د سلامتیا ل نماینده څخه او یا د کارګرانو له استازي څخه پوښتنه وکړۍ.

ایچ. اې. وي. ایس (HAVS) او د کارپل ټنل سینډروم څخه په مخنیوي کې د خپل د کار د څښتن سره مرسته وکړۍ مخکې لدې چې تاسو د پاره د ستونزې ښه غوره کړي.

د نورو معلوماتو لپاره د ایچ. ایس. اي. وړیا خبرپاڼه INDG175 (rev2) د لاس-څنګل د رپیدو څخه د خطرونو کنټرولول او یا د www.hse.gov.uk/viberation ویب پاڼه وګورۍ.

دغه لارښونه د ښه عملکرد په اړه د معلوماتو لرونکې ده چې عملي کول یې په تاسو حتمي نه دي خو کیدای شي چې تاسو ته د ګټې خالي نه وي. دغه رهنما د ایچ. ایس. سي. د کتابونو، ISBN 0 7176 6118 0 له ۲۵ قیمت لرونکي بستو په ښه لاس ته راوړی شی. یوستوې وړیا نقلونه همدارنګه د ایچ. ایس. اي له کتابونو څخه لاست ته راوړلې شی. ټیلیفون: 01787881165.

کراون کاپي رایټ: دغه نشریه همدارنګه کولای شي په آزاده توګه بیا تولید شي خو چې د اشتهار، قرارداد او یا د تجارتي اهدافو لپاره نه وي. د لومړي ځل لپاره په 06/05 نشر شو. مهرباني وکړۍ مواخذ یې د ایچ. ایس. اي په توګه معرفي کړۍ.

INDG296(rev1) 06-05 C2000
د روغتیا او سلامتیا د مدیر په واسطه چاپ او نشر شو.