HSE

Health and Safety Executive

Pashto

د خرابو ملا ګانو لیرې کول

د خوځنده مشینونو د چلونکو او استعمالونکو لپاره معلومات

(Drive away bad backs - Advice for mobile machine operators and drivers)

د خوځنده مشین چلونکي او استعمالونکي اکثرا د ملا د درد شکایت کوي. د دې عوامل ډیر دي خو ټول يې کار پورې اړه نه لري. د ملا درد د ، ډیر وخت لپاره په نیمګړي توګه برابر شوي سیټ کې سفر کول، د ناهمواره سرکنو له امله ټکان خوړل او لړزیدل او د لاس پواسطه کار اجرا کولو له امله زیاتیدې شي.

تاسو د ملا له درد څخه ځان ژغورلې شئ. که چیرې په لاندې توګه عمل وکړئ:

- هغه مشین چې تاسو ته درکړل شوې دي، امتحان کړئ چې ستاسو د درکړل شوي کار لپاره په کافي توګه لوی او قوي دی او د هغو شرائطو لپاره ئې امتحان کړئ چې دا مشین به پکې استعمالیږي. خپل د کار څارونکي (سوپروایزر) سره پرې خبرې وکړئ که تاسو ډاډمن نه یاست.
- وګورئ چې مشین په سمه توګه ساتل شوې او ټول عیبونه يې سم شوي (د مثال په ډول مات شوې ځوړند سیټ یا ناقص بریکونه، د سټیرنګ د پیوندونو (لنکیجز) او د سسپینشن پرزې)او دا چې د ټایرونو فشار يې سم دې.
- د موټر په اړوند د هر ډول نقصونو او یا د کار په اړه د نورو ستونزو راپور باید ورکړل شي.
- خپل سیټ داسې عیار کړئ چې تاسو د آرامۍ احصاص وکړئ او ستاسو نرۍ ملا پرې تکیه شي چې لدې امله تاسو له ځان غځولو، ځان تاوولو او یا د تکیه کولو څخه پرته وکولای شئ په آسانۍ وګورئ.
- ځان متیقین کړئ چې تاسو له ځان غځولو، تاوولو او یا د تکیه کولو څخه پرته مشین استعمالولې شئ.
- که ستاسو سیټ د چلونکي د وزن عیارونکي ولري نو ځان ډاډه کړئ چې په سمه توګه مو د خپل وزن سره برابر عیار کړې وي
- هغه مسیر غوره کړئ چې د ناهمواره سطحو څخه پکې مخنیوې شوې وي او که دا امکان و نلري نو د دې لپاره چې د ښوریدلو او ټکان خوړلو څخه ځان وژغورئ، په ورو موټر وچلوئ.
- هغه ساحه چې مشین پکې پکار وړل کیږي او یا پکې سفر کوي په ښه حالت کې وساتئ. غټې ډبرې او خنډونه لیرې کړئ او کندې او کپرې ډکې کړئ.
- سټیرنګ، بریکونه، ایکسیلیټر ، ګیرونه او نورې ضمیمې (لکه کیندونکې بوکې) په نرمۍ سره استعمال کړئ.
- په بد حال کې د چلولو څخه ډډه وکړئ، مثال په ډول په سیټ کې ناڅاپي ټیټیدل، په یو نواخت ډول مخې ته یا اړخ ته تکیه کول او یا په کږه ملا د مشین چلول.
- که کولای شئ نو په منظمه توګه تم شئ، تر څو د ډیرې اوږدې مودې لپاره په یو حالت کې د کښیناستو څخه مخنیوې وشي.
- له ګاډې څخه ټوپ مه وهئ او یا داسې حرکت مه اجراء کوئ چې ستاسو ملا ته ضرر ورسي.
- د دروند وزن د اچتولو او یا وړولو څخه ډډه وکړئ.
- خپل د کار ځختن ته د خپلې ملا د درد په اړه چې تاسو يې لرئ، ووایاست.
- د صحت او سلامتۍ د لارښونو د زدکړو په توسه د خپل د کار ځختن سره همکارې وکړئ.

که چیرې تاسو ته د ملا درد دروسیږي

د ټولو هغو فعالیتونو څخه ډډه وکړئ چې ستاسو د ملا درد نور هم زیاتوي. خو دا به ښه وي چې تاسو متحرک اوسئ. ځکه چې د ملا درد ډیر لږ د تشویش وړ وي. د درد لپاره د ساده درمل څخه استفاده وکړئ. خو که تاسو تشویش لرئ او یا درد مو ثابت پاتې شي او یا مخ په زیاتیدو شي نو خپل طبیب ته مراجعه وکړئ.

د نورو معلوماتو لپاره

خپل د کار د ځختن یعنې د هغه چا سره چې د خطرونو د ارزیابۍ او کنټرول او د معلوماتو او د ښوونې د برابرولو دنده لري، خبرې وکړئ. همدارنګه د نورو لکه د کار د ملګرو د تجارتي اتحادیو د سلامتیا د نمایندګانو او د کارګرانو د نمایندګانو سره د ښه نظریات د پراختیا موندلای شي. د ایچ. ایس. اي. خبرپاڼه INDG242 (rev1) د ټول وجود د رپیدو څخه د ملا د درد د خطرونو کنټرولول او یا د www.hse.gov.uk/msd او www.hse.gov.uk/viberation ویب پاڼې وګورئ.

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 6120 2 له ۲۵ قیمت لرونکي بستو په شکل لاس ته راوړی شئ. یوستوې وړیا نقلونه همدارنګه د ایچ. ایس. اي له کتابونو څخه لاست ته راوړلې شئ. ټیلیفون: 01787881165.

کراون کاپي رایټ: دغه نشریه همدا رنګه 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 وکړی، مواخذ یي د ایچ. ایس. اي په توګه معرفي کړی.

INDG404 06-05 C1850
د روغتیا او سلامتیا د مدیر په واسطه چاپ او نشر شو.