Punjabi

ਹੈਂਡ-ਆਰਮ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰਾ

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

ਹੈਂਡ-ਆਰਮ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਹੈਂਡ-ਆਰਮ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਉਹ ਥਰਥਰਾਹਟ ਹੈ ਜੋ ਪਾਵਰ ਨਾਲ ਚਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜਕੇ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੈਂਡ-ਆਰਮ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਕਾਰਨ ਹੈਂਡ-ਆਰਮ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਐਚਏਵੀਐਸ) ਅਤੇ ਕਾਰਪਲ ਟੱਨਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੈਂਡ-ਆਰਮ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੀ ਹੈ?

- ਐਚਏਵੀਐਸ ਹੱਥ, ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ, ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਉਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਡਿਸੇਬਲਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਾਈਟ ਫਿੰਗਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਪਲ ਟੱਨਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੀ ਹੈ?

ਕਾਰਪਲ ਟੱਨਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਇਕ ਨਰਵ ਡਿਸਆਰਡਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੱਥ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਝਰਨਾਟ, ਸੁੰਨ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਥਰਥਰਾਹਟ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਝਰਨਾਟ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ।
- ਹੱਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਾਕਤ ਦਾ ਘਟਣਾ (ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਫੜਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸ਼ਾਇਦ ਘਟ ਜਾਵੇ)।
- ਠੰਡ ਜਾਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੱਟੇ ਫਿਰ ਲਾਲ ਅਤੇ ਮੁੜ ਠੀਕ ਹੋਣ ਉਤੇ ਦੁਖਣ ਲੱਗ ਪੈਣ (ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਾਈਟ ਫਿੰਗਰ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈ-ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਟੂਲਜ ਵਰਤਣੇ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਲੱਛਣ ਵਧੇਰੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁੰਨ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਚ ਅਤੇ ਮੇਖਾਂ, ਚੁੱਕਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਵੇਗੀ;
- ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਾਈਟ ਫਿੰਗਰ ਵਧੇਰੇ ਬਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਉਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰਾ ਕਦੋਂ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਰਗੇ ਹੈਂਡ-ਹਿਲਡ ਜਾਂ ਹੈਂਡ-ਗਾਈਡਿਡ ਟੂਲਜ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰਾ ਹੈ:

- ਕੌਨਕਰੀਟ ਬ੍ਰੇਕਰਜ, ਕੌਨਕਰੀਟ ਪੋਕਰਜ;
- ਸੈਂਡਰਜ, ਗ੍ਰਾਈਂਡਰਜ, ਡਿਸਕ ਕਟਰਜ;
- ਹੈਮਰ ਡ੍ਰਿਲਜ;
- ਚਿਪਿੰਗ ਹੈਮਰਜ;
- ਚੇਨਸੋਅਜ, ਬਰੁਸ਼ ਕਟਰਜ, ਹੈਜ ਟ੍ਰਿਮਰਜ, ਪਾਵਰਡ ਮੌਵਰਜ;
- ਸਕੈਬਲਰਜ ਜਾਂ ਨੀਡਲ ਗੰਨਜ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਡਿਸਟਾਲ ਗ੍ਰਾਈਂਡਰਜ ਵਰਗੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਘੜਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਥਰਥਰਾਉਂਦਾ ਵਰਕਪੀਸ ਫੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਏਵੀਐਸ ਅਤੇ ਕਾਰਪਲ ਟੱਨਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਕੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜੌਬ ਵਾਈਬ੍ਰੇਟਿੰਗ ਟੂਲਜ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤਾਂ:

- ਘੱਟ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਉਚਿਤ ਟੂਲਜ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਹਰ ਇਕ ਜੌਬ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਤਾਂ ਕਿ ਜੌਬ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਹੈਂਡ-ਆਰਮ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋਵੇ)।
- ਕਿਸੇ ਨੁਕਸ ਜਾਂ ਆਮ ਘਸਾਈ ਕਾਰਨ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਟੂਲਜ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮੇਨਟੇਨ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਕਟਿੰਗ ਟੂਲਜ ਤਿੱਖੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਅਸਰਦਾਰ ਰਹਿਣ।
- ਵਿਚ ਵਿਚਾਲੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜੌਬਾਂ ਕਰਕੇ ਕਟਿੰਗ ਟੂਲਜ ਨੂੰ ਇਕੋ ਦਮ ਵਰਤਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਟੂਲ ਜਾਂ ਵਰਕਪੀਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਘੁੱਟਣ ਜਾਂ ਧੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਟੂਲਜ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲਹੂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ:
  - ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਰਹਿ ਕੇ (ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਸਤਾਨੇ, ਟੋਪੀ, ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡਜ ਵਰਤੋ);
  - ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਲਹੂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
  - ਵਰਕ ਬ੍ਰੇਕਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਐਚਏਵੀਐਸ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਸਿੱਖੋ।
- ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਚੈੱਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਤੁਰੰਤ ਕਰੋ।
- ਐਚਏਵੀਐਸ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਣ ਐਚਏਵੀਐਸ ਅਤੇ ਕਾਰਪਲ ਟੱਨਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।

ਹੈਂਡ-ਆਰਮ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਐਚਐਸਈ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਲੀਫਲੈਟ *Control the risks from hand-arm vibration* INDG175(rev2) ਅਤੇ ਐਚਐਸਈ ਦੀ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ www.hse.gov.uk/vibration ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਨੋਟਸ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਕੋਲੋਂ 25 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਦੇ ਪੈਕ ਵਿਚ ਖ਼੍ਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ISBN 0 7176 6118 0. ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਕੋਲੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿੰਗਲ ਕਾਪੀ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਫੋਨ: 01787 881165.

© *ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ।* ਇਸ਼ਤਹਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਤਸਦੀਕੀ ਜਾਂ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਮਕਸਦਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਖੁੱਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ 06/05. ਸ੍ਰੋਤ ਵਜੋਂ ਐਚਐਸਈ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇਵੋ।

INDG296(rev 1) 06/05 C2000
ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਅਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।