

## **Вибрация рук**

### **Рекомендации для работников (Hand-arm vibration - Advice for employees)**

#### **Что такое вибрация рук?**

Вибрация рук - это вибрация, которая передается на руки и кисти при использовании оборудования, которое Вы держите в руках. Слишком большой уровень вибрации рук может вызвать синдром вибрации рук (HAVS) и синдром карпального канала.

#### **Что такое синдром вибрации рук?**

- Синдром HAVS поражает нервы, кровяные сосуды, мускулы и сухожилия рук и кистей.
- Этот синдром, если его игнорировать, может привести к инвалидности.
- Синдром также включает в себя "синдром белых пальцев" из-за вибрации. Это состояние может вызывать сильнейшую боль в пораженных пальцах.

#### **Что такое синдром карпального канала?**

Синдром карпального канала - это нервное заболевание, который приводит к боли, покалыванию, онемению и слабости в частях рук. Это состояние, помимо других причин, воздействием вибрации.

#### **Каких симптомов остерегаться?**

- Пощипывания и онемения пальцев (это также может вызвать нарушение сна).
- Снижение чувствительности пальцев.
- Слабость в руках (у Вас может уменьшиться способность поднимать и переносить тяжелые объекты).
- В холодную и мокрую погоду кончики пальцев белеют, а затем краснеют, и ощущается боль (синдром белых пальцев).

Если Вы продолжаете использовать сильно вибрирующие инструменты, эти имптомы, скорее всего, ухудшатся - например:

- Онемение пальцев станет постоянным и они станут полностью бесчувственными;
- Вам будет трудно брать мелкие вещи – например, винты или гвозди;
- Синдром белых пальцев может проявляться более часто и действовать на большее количество Ваших пальцев.

#### **Что для меня представляет опасность?**

Вы являетесь в категории риска, если Вы используете ручные инструменты или машины, например:

- бетонодробилки, шуровые лопы;
- шлифовочные и полировочные машины, дисковые пилы;
- ударные дрели;
- рубильные молотки;
- бензопилы, кусторезы, машины для подстригания изгороди, газонокосилки;
- камнетесы, шприц-машины.

Кроме того, Вам возникает опасность, если Вы держите в руках обрабатываемые детали, которые обрабатываются машинами – например, заточными станками - и при этом вибрируют.

#### **Как снизить этот риск?**

Ваш работодатель отвечает за Вашу защиту от HAVS и синдрома карпального канала – Вы можете спросить Вашего работодателя, нельзя ли эту работу делать по другому, без использования вибрирующих инструментов и машин. Если это невозможно:

- Попросите предоставить подходящие инструменты низкой вибрации.
- Всегда используйте подходящий инструмент для Вашей работы (это позволит выполнить работу быстрее и вы подвергнетесь вибрации в меньшей степени).
- Перед использованием проверяйте инструменты и убедитесь, что они получают надлежащий уход и ремонтируются. Это поможет избежать повышенной вибрации из-за неисправностей и общего износа.
- Режущие инструменты должны быть острыми, чтобы они действовали эффективно.
- Снижайте непрерывное использование одного инструмента и чередуйте работы.
- Избегайте чрезмерного сжимания или нажима инструментов или деталей.
- Инструменты должны храниться так, чтобы при следующем использовании их ручки не были холодными.
- Позаботьтесь о хорошем кровообращении:
  - держитесь в теплоте и избегайте сырости (при необходимости, используйте перчатки, шапку и водонепроницаемую одежду, и используйте принадлежности для защиты слуха, если они есть);
  - бросайте курить или курите меньше – курение ухудшает кровообращение; и
  - массируйте и упражняйте пальцы во время перерывов.

### **Что еще можно делать?**

- Научитесь узнавать ранние признаки и симптомы HAVS.
- Немедленно сообщите о симптомах Вашему работодателю или лицу, ответственному за проверку Вашего здоровья.
- Используйте все методы защиты, предлагаемые Вашим работодателем, для защиты от HAVS.
- Вы также можете обсудить проблемы с представителями профсоюза по технике безопасности и с представителями рабочих..

**Помогите Вашему работодателю остановить развитие HAVS и синдрома карпального канала раньше, чем они составят для Вас проблему.**

Больше информации о вибрации рук можно получить в бесплатной брошюре HSE - *Control the risks from hand-arm vibration* (Контроль рисков вибрации рук) INDG175(rev2), или посмотрев сайт HSE о вибрации: [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

В этом руководстве приведены замечания о рекомендуемой практике, которые не являются обязательными, но которые могут Вам помочь в Ваших решениях. Это руководство можно купить пачками по 25 экз. из издательства HSE Books, ISBN 0 7176 6118 0. Единичные экземпляры можно получить бесплатно, также от HSE Books, тел.: 01787 881165.

© Авторские права принадлежат королевской власти. Эту публикацию можно свободно воспроизводить – кроме использования в целях рекламы или коммерческих целей. Первая публикация - 06/05. Указывайте источник – HSE (Инспекция по технике безопасности).

INDG296(rev1) 06/05 C2000

Отпечатано и выпущено Инспекцией по Технике Безопасности (Health and Safety Executive)