

کام کی جگہ پر استعداد کار بڑھانے کے لیے کام کی صورت حال کے مطالعے، یعنی ایرگونومکس (Ergonomics) کی سوجھ بوجھ

(Understanding Ergonomics at Work)

در کر کے حسب حال کام طے کر کے حادثات اور ناقص صحلت کا تدارک اور پیداواری صلاحیت میں اضافہ

ایرگونیومس کا سوچہ بوجھ

کام کی جگہ پر ایرگونیومس کا سوچہ بوجھ

شاید آپ ایرگونیومس کا اصطلاح سنی ہو۔ بعض اوقات اس سے مراد انسان کا عمل، ہوتی ہے۔ فی الحقیقت ہر کوئی نہیں جانتا کہ ایرگونیومس کیا ہے، یہ کیا کرتی ہے، یا یہ لوگوں پر کیسا اثر انداز ہوتی ہے۔ ایف بی ای کے لوگوں کے کام دینے میں مدد دینا اور نفع بخش کرنا ایرگونیومس کا نہم حاصل کر کے آپ کے کام کی جگہ پر صحیح اور سلامتی کی صورت حال کیسے بہتر ہو سکتی ہے۔

اس کے پیش نظر وہ شخص ہے جو صحیح اور سلامتی میں بہترین کام دار ہے اور جس کی تلاش ہو کہ ایرگونیومس کی سمجھ بوجھ حاصل کر لے۔ اس میں ایرگونیومس سے متعلق مسائل کی بعض باتیں اور ان کو حل کرنے کے لئے سہ اور مؤثر طریقے دیئے گئے ہیں۔

ایگزونوکس کی علاج بوجھ

ایگزونوکس سے کیا مراد ہے؟

ایگزونوکس لوہا اور ان کے درمیان ربط سے متعلق ایک علم ہے۔ اس علم میں لوگوں کی صلاحیتوں اور حدود کو مد نظر رکھتے ہوئے، انہیں ہمیشہ زیادہ اہمیت دینی جاتی ہے۔ ایگزونوکس کا مقصد کام کو آسان، معلومات ادا، ماحول کو ہر ورکر کے حسب حال مناسب بنانا ہے۔

کسی شخص اور اس کام کے درمیان ربط کو ہلکا کرنے کے لیے ایگزونوکس کو کئی پہلوؤں پر غور کرنا ہوتا ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- کام جو کیا جا رہا ہے، اور ورکر سے مطلوبہ نتائج،
- استعمال کیا جانے والا سامان (اس کے سائز، قیمت اور یہ کہ یہ اس کام کے لیے کتنا مناسب ہے)،
- استعمال کی گئیں معلومات (یہ کیسے پیش کی گئی، کیسے حاصل کی گئی اور کیسے تبدیل کی گئی)،
- طبعی ماحول (درجہ حرارت، نمی، روشنی، شور، خطرناک اجسام)، اور
- سماجی ماحول (جیسے ٹیم ورک اور ماحول انتظامات)

ایگزونوکس کسی شخص سے متعلق تمام طبعی پہلوؤں پر غور کرتے ہیں، جیسے:

- جسمانی حالت اور ارتقاء،
- جسمانی تندرستی اور قوت،
- کام کرتے ہوئے یا کھڑے ہوئے وقت،
- حواس، خصوصاً بصارت، عصب اور لمس، اور
- عضلات، اعصاب اور اعصاب پر پناہ دینا اور کھینچنا

ایگزونوکس کسی شخص کے نفسیاتی پہلوؤں پر بھی غور کرتے ہیں، جیسے:

- ذہنی صلاحیتیں،
- شخصیت،
- علم، اور
- تجربہ۔

لوہا سے متعلق ان پہلوؤں، ان کاموں اور سامان، ان کام کے ماحول اور ان کے درمیان باہمی ربط کو ہلکا کرتے ہوئے ایگزونوکس محفوظ، آسان اور اعلیٰ اور اسی صلاحیتوں کے ماحول سسٹم تیار کر سکتے ہیں۔

□ یرگونوکس کی سوچہ بوجھ

□ یرگونوکس صحت اور سلامتی میں کیسے بہتری لاسکتی ہے؟

□ کام کی جگہ پر یرگونوکس کے اصولوں کا اطلاق کرتے ہوئے:

□ • علامات کے امکانات میں کمی کی جاسکتی ہے،

□ • چوٹ لگانے یا نقص صحت کے امکانات میں کمی کی جاسکتی ہے۔

□ • کارکردگی اور پیلو واری صلاحیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

□ یرگونوکس کی حادثے کے امکانات میں کمی کر سکتی ہے۔ مثلاً کنٹرول پنل کے بڑاؤں میں مندرجہ ذیل امور کو پیش نظر رکھنا:

□ • سوئیچوں اور بٹنوں کا محال وقوع اور سوچ جن کے علامات طویل یا آف ہونے سے کام کی ترتیب غلط ہو چکا حادثہ رونما ہو سکتا ہے،

□ • اشاروں اور کنٹرولوں سے نوٹات۔ اکثر لوگ سبز رنگ سے محفوظ صورت حال دلیتے ہیں۔ چنانچہ اگر کوئی سبز بتی ”خبردار“ کے ناک ٹھکانے پر کرنے کے لیے ہوتو، ہو سکتا ہے اسے نظر انداز کر لیا جائے یا اس پر توجہ ہی نہ کی جائے۔

□ • معلومات کی یاد دہانی۔ اگر کسی ورکر کو بہت زیادہ معلومات فراہم کر لیں، اس سے وہ الجھن کا شکار ہو سکتا ہے، ہو سکتا ہے وہ غلطیاں کرے یا یہ اس کے لیے تکلیف دہ ہے۔
□ • خطرناک قسم کی صنعتوں میں غلط فیصلوں یا غلطیوں سے تباہ کن نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔

□ یرگونوکس کام کی جگہ پر ناقص صحت کے امکانات میں کمی بھی کر سکتی ہے، جیسے کلاں، کنڈیاں اور پیشہ میں بے آرامی اور درد۔ کنٹرولوں اور سامان کی ساخت پر غور کریں۔ انہیں اس ترتیب کے مطابق چاہیے جس کے تحت انہیں استعمال کیا جاتا ہے۔ جو چیزیں کھڑات سے استعمال ہوتی ہیں انہیں ایسی جگہ پر رکھا جانا چاہیے جہاں سے انہیں بغیر لپکے، سکڑے یا جھکے لیا جاسکتا ہے۔

□ یرگونوکس کے اصولوں پر عمل نہ کرنے سے نہ صرف افراد بلکہ پورے ادارے کے لیے سنگین نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ لاگت جو کم کرتے ہیں اور جس سسٹم میں رہ کر کام کرتے ہیں، اہل ان کی تیاری میں یرگونوکس کا لحاظ رکھا جاتا تو، کمی معروف خطرات سے بچا جاسکتا تھا۔

□ یوگنوکس کا جھجھ

□ یوگنوکس کا نام والی جگہ سے متعلق کس قسم کے مسائل حل کرتی ہے؟

□ یوگنوکس خاص طور پر طبعی مسائل حل کرنے کے لئے معروف ہے۔ مثلاً یہ خیال رکھنا کام کی جگہیں اس قدر بلند ہیں کہ ورنہ لوگوں کو باہر سانی مناسب جگہ مل سکتی ہے۔ تاہم یوگنوکس لوگوں کے نفسیاتی اور سماجی پہلوؤں، اور ان کے مسائل سے بھی تعلق رکھتی ہے۔ مثلاً بہتر یوگنوکس یا بہتر کام، غلہ، صبح اہلاف، وقت کا بلاناہق، تربیت، ناقص سماجی تعلیم، یہ سب باتیں لوگوں اور ان کے مسائل کو حل کرنے کے لئے مفید طریقے تلاش کرنے میں مددگار ہوتی ہیں۔

مندرجہ ذیل مثالیں کام کی جگہ یا یوگنوکس سے متعلق بعض مخصوص مسائل کو واضح کرتی ہیں:

□ پہلے اسٹریٹ کی کوہنٹ

- □ یہ اسٹریٹ نامناسب طور پر استعمال کی گئی ہے۔ یہ ورنہ سے جگہ اونچی/نیچی/تقریباً/دور یا باہر ایک طرف جھکی ہوئی ہے۔
- □ اس کا اس بات سے بہتر دور رکھا گیا ہے جسے استعمال کرنے کے لئے آگے بڑھنا پڑتا ہے۔
- □ کرسیاں متعلقہ شخص کی مناسب سے پرینچاڈ جسٹ نہیں کی جا سکتیں، جس سے عیب بیٹھنا نامناسب اور غیر آرام دہ اور ناخوشگوار ہوتا ہے۔
- □ اسٹریٹ اور پورے علاقے کی ایک ہی میں سے آگے والی روشنی کی چمک ہے جو آنکھوں پر باؤ لگائے شے کا سبب ہے۔
- □ ہالڈ ویئر اور ایسا سافٹ ویئر ہالڈ استعمال کرنے والے شخص کی مصلحت سے نہیں ہیں جو بے چینی اور الجھن کا باعث ہیں۔
- □ یہ جاننے والے کام میں کمی و تقصیر یا تبدیلیاں نہیں ہیں۔
- □ یہ مسائل غلطیاں، ناقص پیداواری صلاحیت، آگے بڑھنا، آگے بڑھنا، اور دیگر قسم کی بے آگے اور دردوں کا سبب بن سکتے ہیں۔

□ مینول پیٹرننگ

- □ بوہتر بہتر زنی اور پیٹرننگ ہے جو متعلقہ شخص سے نامناسب کام کا خاتمہ کرتا ہے۔
- □ ضروری ہے کہ یہ بوہتر پیشہ اور یا کنٹرول سے پرانہ جگہ ہے۔

□ یوگ نوٹس کی سوچ بوجھ

□ • کام کے دوران مسلسل اور بار بار بوجھنا ناپسند ہے۔

□ • کام کے دوران نامناسب لہذا اختیار ناپسند ہے، جیسے جھکا اور ہلانا۔

□ • اس بوجھ کو مناسب طریقے سے نہیں کیا جاسکتا۔

□ • ناپسند اور ناپسند ڈھلائی والے فرش کی سطح پر کیا ہے۔

□ • کام وقت میں کمی اور باؤ میں رہ کر کیا جاتا ہے اور اس میں آرام کے انتہائی وقفے ہیں۔

ان مسائل کا نتیجہ جسمانی چوٹ کی صورت میں نکل سکتا ہے، جیسے پشت میں ہکا دھکا، یا ناک، ہاتھ یا انگلیوں میں درد۔ ان مسائل میں پھسلنے، ٹھوکر کھانا اور گرنا کا خدشہ بھی ہو سکتا ہے۔

کام سے متعلقہ کھینچاؤ

□ • کام کے تقاضے بہت زیادہ یا بہت کم ہیں

□ • کام کا ترتیب و تنظیم میں ملازمین کا عمل دخل بہت کم ہے

□ • احتیاط اور یا رفتار کار کی طرف سے تعاون میں کمی

□ • متضاد مطالبات، جیسے اعلیٰ پیداواری صلاحیت اور کوالٹی

کام سے متعلقہ کھینچاؤ کا سبب بننے والے خطرات پر کنٹرول اور گرفت کا نتیجہ ناقص صحیح کارکردگی اور پیداواری صلاحیت میں کمی کی صورت میں نکل سکتا ہے۔

کام کے دن کا ترتیب و تنظیم

□ • شفٹوں کے درمیان بحالی کے لیے ناپسند وقت

□ • شفٹوں کے ناقص نظامات

□ • گھر یا ملازمین کے ساتھ شفٹوں میں کام

□ • ملازمین کا حد سے زیادہ کام

ان مسائل کا نتیجہ تھکاؤ اور بے آرامی کی صورت میں نکل سکتا ہے جس سے ناپسند ناقص صحت کے نتائج بڑھ سکتے ہیں۔

ایرگونومکس کا سوچہ بوجھ

میں ایرگونومکس سے متعلق مسائل کی پہچان کیسے کروں؟

ایرگونومکس سے متعلق مسائل کی پہچان کئی طریقوں کے ذریعے سے ہو سکتی ہے۔ ان طریقوں میں عام قسم کے مشاہدے اور چیک لسٹ سے لے کر کوانٹیٹیو ریسک ایسیسمنٹ تک شامل ہو سکتے ہیں۔

مثالی طور پر تو مختلف طریقے ماننے چاہئیں:

• ملازمین سے گفتگو اور ان کے کاموں کا حصول۔ ملازمین اپنی کام، خود کو درپیش کسی مسئلے اور صحت و سلامتی کا ریکارڈ پر پرنٹنگ اور کارڈنگ کے بارے میں ہم معلومات کھتے ہیں،

• ملازمت کے کام کے نظام کا جائزہ کرنا سے، جیسے:

- کیا متعلقہ شخص آرام دہ حالت میں ہے؟

• کیا متعلقہ شخص بے عمل، درد، تھکن یا کھنچاؤ سمیت بے سکونی کا شکار ہے۔

• کیا سائنس دان مناسب ہے، اس کا استعمال آسان ہے، اور اس کی خوب دیکھ بھال کی جاتی ہے؟

• کیا متعلقہ شخص اپنی کام کے انتظامات سے مطمئن ہے؟

• کیا تسلسل سے غلطیاں کی جاتی ہیں؟

• کیا سائنس دان کے ذہن کے سلسلے میں ناقص یا ناقص شواہد موجود ہیں، جیسے ملازمین کی انگلیوں پر پھلے، یا ریلنگوں سے گھریلاؤ پر بنے ہوئے حفاظتی پہن؟

• انتظامات کا مطالعہ کر کے جن کے دوران مسلسل غلطیاں ہوتی ہیں اور ایسے انتظامات پر نظر رکھنا، جہاں غلطیاں کی جا چکی ہیں اور لوگوں کو چوٹ لگ چکی ہے۔ انتظامات کی تفصیلات اور ان کے ممکنہ اسباب کی نشاندہی کے لیے انتظامات کی رپورٹوں کا استعمال۔

• بیماری کے باعث غیر حاطری اور عمل کا ملازمت چھوڑ کر چلے جانے کی تعداد کا ریکارڈ اور اس پر نظر۔ اگر اس سے ظاہر ہو کہ عمل کی بڑی تعداد ملازمت چھوڑ کر جا رہی ہے تو اس کی وجہ مندرجہ بالا مسائل اور کام کی جگہ پر بے اطمینانی ہو سکتی ہے۔

□ یرگونوکس کی سوچھ بوجھ

□ اگر میں یرگونوکس سے متعلق کوئی سوال پوچھتا ہوں تو میں کیا کر سکتا ہوں؟

• ممکنہ اسباب پر نظر ڈالیں اور ممکنہ حل تلاش کریں۔ ممکن ہے ایک معمولی سی تبدیلی ہی کام کو بہتر اور محفوظ تر بنانے کے لئے کافی ہو، مثلاً:

- □ پر نیچے ہونے والی کرسیوں کی فراہمی تاکہ پریٹر اپنی پسند کے مطابق اپنی اونچائی پر کام کر سکیں،

- □ ٹانگوں کو مناسب جگہ فراہم کرنے کے لیے ڈیسکوں کے نیچے ٹیبل کا ڈیسک اور کرسی،

- □ شیلفوں میں رکھی گئی اشیاء کی ترتیب تاکہ اکرانے سے استعمال ہونے والے اور بے حد بوجھل اشیاء کا اپنی اور کندھوں کی اونچائی جتنی جگہ پر ہیں،

□ پیسٹ فارموں کا استعمال تاکہ اب جگہوں پر قیام مقامات کا کنٹرول حاصل رہے،

□ شفٹ ورک کے لئے لاز میں تبدیلی، اور

- □ جسمانی اور ذہنی مشقت میں کمی کی خاطر مختلف کاموں کا بدل بدل کر دینا

□ • ملازمین سے گفتگو کریں تاکہ وہ اپنی رائے دیں اور ممکنہ حل پر تبادلہ خیال کریں۔ شراکت داری سے ملازمین کو شریک کریں۔ اس طرح کسی بھی طریقہ کار میں تبدیلی پر تمام فریقوں کو مدد ملے گی۔

□ • ہمیشہ خیال رکھیں کہ کسی بھی قسم کی تبدیلی کام کرنے والے لوگ باہر جانے پر کچھ بچھے ہوں۔ یہ احتیاط کریں کہ متعارف کرائی جانے والی کوئی تبدیلی ایک مسئلہ حل کر کے کہیں اور مشکلات نہ کھڑی کر دے۔

□ • آپ کو ہمیشہ یرگونوکس کے ہرین سے متعارف کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی اور تبدیلیاں لانا پر آنا والے افراد کو باہر جانے کا حکم رکھے جاسکتے ہیں تاکہ اگر آپ کوئی فوری حل تلاش نہ کر سکیں یا کوئی الجھن پیچیدگی ہو تو، ہو سکتا ہے آپ کو کسی کو ایف اے یو یو یو مسٹر سے بات کرنا پڑے۔

□ • ایچ ایس ای ایف اے ہنمانی کے لیے بہت سا مطالعہ کیا ہے جس میں سے کچھ مفت ہے۔ ایچ ایس ایف اے اور ملازمین کو سامنے رکھتے ہوئے اس مطالعہ سے یہ مدد ملتی ہے کہ کام کے لیے محفوظ اور صحت مند ماحول کا حصول کیسے ہے۔ اس میں عملی جانچ پرکھ کے لیے چیک لسٹیں اور مشورے شامل ہیں۔

□ • یرگونوکس کے بہتر شعور سے بہتر مہاشی شعور تشکیل پاتا ہے۔ یرگونوکس کی شمولیت سے ضروری نہیں کہ باہر جانے والے بلکہ ہو سکتا ہے آگے چل کر تعلیمات اور کام سے غیر حاطی میں کمی کے ذریعے رقم بچائی جاسکتی ہے۔

□ ریگنوکس کا سوچہ بوجھ

□ آپ کا دلی جگہ کے بارے میں ریگنوکس کا سوچہ بوجھ آپ کے کام کے دوزمرہ کے معاملات کو بہتر بنا سکتی ہے۔ ممکن ہے، اس کام کی جگہ پر بے چین، دباؤ اور کھنچاؤ ختم ہو جائے اور
□ کام کے متعلق اطمینان میں اضافہ ہو۔ ریگنوکس کے حل عمل کارآمد کے لیے اسے مان اور سیدھے سادے ہو سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ کسی لاسی کی بلندی جیسی معمولی تبدیلی سے کافی حد تک تبدیلی آتی ہو
□ سکتی ہے۔

پہلے کیس کا مطالعہ

□ ایلی انجن ٹرک کے ایک جگہ پر کام ہے۔ اپنے کام میں انجن میں نصب کرنے کی خاطر اسے ہاتھ میں لیے ایک ماریٹھی ٹرک پر لٹرنے کے لیے ایک لپٹ ریج استعمال کرتے پڑتا
□ ہے۔ ٹرک کے دلی اس جگہ پر 2400 انجن جڑتے ہیں اور ٹرک پر کسے کے لیے تقریباً 3 سینڈ کار ہوتے ہیں۔

□ اس طرح نظر آ رہا ہے کہ کسی آلے کے استعمال سے پیدا ہونے والے خدشے کے پیش نظر ٹرک کو انجن کے حصوں تک پہنچنے کے لیے ایک ماریٹھی ٹرک سے مناسب طور پر لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے
□ کے لیے پھیلانے اور اس کو مسلسل جگہ پر لٹرنے اور اپنی نقل و حرکت پر بوجھ پڑانے کی ضرورت ہے۔ ٹرک کے حصوں سے ٹرک پر کسے کے لیے ایک ماریٹھی ٹرک سے مناسب طور پر لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے
□ احلاس رہتا ہے۔ چائے کے ایک وقفے میں اس کی لائن نیچر سے اپنی گران اور کندھے ملتے ہوئے دیکھا جاتا ہے۔ لٹرنے کے لیے ایک ماریٹھی ٹرک سے مناسب طور پر لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے
□ نیچر نے کمپنی کے ہیلتھ اینڈ سیفٹی کے نمائندہ کے لیے اس ماریٹھی ٹرک سے لٹرنے کے لیے ایک ماریٹھی ٹرک سے مناسب طور پر لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے

□ کمپنی نے درج ذیل اقدامات لاتے ہوئے اپنے رد عمل کا اظہار کیا:

- اس لپٹ ریج کو ایک دوسرے رواں آئے سے لٹرنے کے لیے رکھا گیا۔ اس کے نتیجے میں ٹرک پر کسے کو بہت معمولی طور پر لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے لیے ایک ماریٹھی ٹرک سے مناسب طور پر لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے
- اس کام کی جگہ ترتیب میں بہتر لٹرنے اور درکروں کے لیے یہ سہولت پیدا کر لی گئی کہ وہ انجن کے تمام حصوں سے باہر آجائیں تاکہ انہیں لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے لیے ایک ماریٹھی ٹرک سے مناسب طور پر لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے
- اس کام بدل بدل کر لٹرنے کی ایک اسکیم اختیار کی جس کے تحت اس لپٹ ریج کو مختلف قسم کے کاموں کے لیے متعین ہوئے۔ ان میں سے بعض کاموں میں اب بھی لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے لیے ایک ماریٹھی ٹرک سے مناسب طور پر لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے

□ ان بہتریوں کے باعث لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے لیے ایک ماریٹھی ٹرک سے مناسب طور پر لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے

□ لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے لیے ایک ماریٹھی ٹرک سے مناسب طور پر لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے

□ نامناسب اور بے لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے لیے ایک ماریٹھی ٹرک سے مناسب طور پر لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے

□ ایلی کی ٹیم کے لیے بورڈ اور ٹرک کا وٹ میں لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے لیے ایک ماریٹھی ٹرک سے مناسب طور پر لٹرنے اور ٹرک پر کسے کے

• پیلاواری صلاحیت بڑھی۔

□ ریگنوکس کی سوچ بوجھ

دوسرے کیس کا مطالعہ

ڈومینک ایک مالیاتی کمپنی میں ریسیورسٹ ہے۔ اس کے لئے ایک نیا استعمال کرنے پر مشتمل ایک نیا پروگرام تیار کیا گیا ہے اور آئی ڈی والوں کو متعلقہ شعبوں سے ملائے۔ وقت تقاطع طے کرنے، پیغامات ریکارڈ کرنا اور ای میل کے جواب دینے کے لیے ڈومینک باقاعدگی سے ایک کمپیوٹر (ڈیسک اسکریں) ایکویپمنٹ (ایڈیٹنگ ایپس) استعمال کرتی ہے۔

آٹھ ماہ تک فرنٹ ڈیسک کام کرنے کے بعد ڈومینک کو احساس ہوا کہ کنڈیکٹ اور گولڈن میں دلہ اور آنکھوں میں جھجھکی اور درد کی وجہ سے اس کی گرفت کم پڑ رہی ہے۔ ڈومینک اپنے نیچے سے خطرات کا جائزے کے لیے تاکہ اس کام کو تیب سے متعلقہ مسائل کا ممکنہ حل تلاش کیا جائے اور یہ تعین کیا جاسکے کہ کہاں کہاں بہتری لائی جاسکتی ہے۔

خطرات کا جائزے سے مندرجہ ذیل امور میں بہتری لائی گئی تھی:

• ڈومینک فون پر گفتگو کرتا اور کمپیوٹر میں پیغامات ریکارڈ کے لیے ٹائپنگ کرتے وقت اکثر غلطیاں اپنے کندھوں اور کانوں کے درمیان رکھنا استعمال کرتی ہے۔ کام کے دلہ وہ مناسب، یکساں اور بے آواز میٹنگ ہارمسلس اختیار کرتی ہے۔

• گرمیوں میں ڈومینک کے کمپیوٹر کی اسکرین پر کھڑکی میں سے آئی ڈی روشنی کا باعث چمک اور روشنی کے ٹکس کی وجہ سے کچھ پڑھنا اڑتا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ غلطیوں سے بچنے کے لئے نئے جدوجہد کرنی پڑی اور صحیح عبارتوں پڑھنے کی کوشش میں سے اسکرین پر نظر رکھنے کے لیے مسلسل متعلقہ ہارمز اختیار کرتے تھے۔

اس جائزے کے نتیجے میں ان خطرات میں کمی کی خاطر سلاہ اور ایڈجسٹمنٹ کرنے والے آلات متعارف کرائے گئے:

• بغیر ہاتھوں کی مدد کے استعمال ہونے والا ایک ہیڈ سیٹ مہیا کیا گیا جس نے ڈومینک کی گولڈن اور کندھوں میں دردم کرنے میں مدد کی۔

• یہ چیک کرنے کے لئے کہ ڈومینک کی نظر کو کوئی مسئلہ درپیش نہیں، ایک آئی ٹیسٹ کیا گیا۔

• اس کے نیچر کے تعادل سے ڈومینک نے اپنے کام کی جگہ کو بچھلے سے مرتب کیا، یوں اس کی اسکرین اب کھڑکی کے سامنے نہیں ہے۔ چنانچہ، دلہ کی روشنی اسکرین پر ڈھکی کی وجہ سے پیدا ہونے والی چمک ختم ہو گئی۔

• ڈومینک کے نیچر نے تمام عملے کے لیے وقت اور تقاضا کی ایڈجسٹمنٹ اور ترمیم کا انتظام کیا۔ اس طرح انہیں کمپیوٹر سے متعلقہ صحت کو درپیش مسائل کا علم ہوا اور یہ معلوم ہوا کہ اپنی کرسیوں کو نیچے کر کے، اپنے کام کی جگہ کو مناسب طریقے سے مرتب کر کے، اور کی بورڈ اور مائیکروفون کے کیبلز کے کیبلز سے بچا جاسکتا ہے۔

ڈومینک اپنے کام سے بہت خوش تھی۔ اس کی صحت سے متعلق مسائل ختم ہو گئے اور ایڈجسٹمنٹ اور ایڈجسٹمنٹ بڑھ گئی۔

ایرگونومکس کی سوچ بوجھ

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟
ایرگونومکس کا کام کرنے والوں کے نام :

The Ergonomics Society, Devonshire House, Devonshire Square, Loughborough,
Leicestershire, LE11 3DW, 01509 234904 : ویب : www.ergonomics.org.uk
ای میل : ergsoc@ergonomics.org.uk

ایرگونومکس پر شائع معلوماتی لٹریچر پر اہتمام:

The Ergonomics Information Analysis Centre, School of Electronic, Electrical and
Computer Engineering, The University of Birmingham, Edgbaston, Birmingham
B152TT, 0121 414 4239 : ویب : ERGO-ABS@bham.ac.uk
ای میل :

ایرگونومکس پر کتابیں

Dul J اور Weerdmeester B, Ergonomics for beginners (دو لٹریچر ایڈیشن) Taylor اور Francis
2001 ISBN 0 7484 0825 8

Kroemer K H E اور Grandjean E, Fitting the task to the human: A textbook of occupational ergonomics (پانچواں
ایڈیشن) Taylor اور Francis 1997 ISBN 0 7484 0665 4

Pheasant S Ergonomics, work and health Macmillan 1991 ISBN 0 33 348998 5

Wilson JR اور Corlett EN, Evaluation of human work: A practical ergonomics methodology (دو لٹریچر ایڈیشن) 1995 Taylor
and Francis ISBN 0 7484 0084 2

ایچ ایچ ای کی متعلقہ مطبوعات (ایچ ایچ ای ای بکس کے دستاویز)
قیادت

A pain in your workplace? Ergonomic problems and solutions HSG121 HSE Books 1994 ISBN 0 7176 0668 6

Work with display screen equipment. Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992.

Guidance on Regulations (دو لٹریچر ایڈیشن) L26 HSE Books 2003, ISBN 0 7176 2582 6

Lighting at work HSG38 (دو لٹریچر ایڈیشن) HSE Books 1997 ISBN 0 7176 1232 5

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992. Guidance on Regulations L23 (دو لٹریچر ایڈیشن) HSE
Books 1998 ISBN 0 7176 2415 3

Manual handling: Solutions you can handle HSG115 HSE Books 1994 ISBN 0 7176 0693 7

Reducing error and influencing behaviour HSG48 (دو لٹریچر ایڈیشن) HSE Books 1999 ISBN 0 7176 2452 8

Seating at work HSG57 (دو لٹریچر ایڈیشن) HSE Books 1997 ISBN 0 7176 1231 7

Tackling work-related stress: A managers' guide to improving and maintaining employee health and well-being
HSG218 HSE Books 2001 ISBN 0 7176 2050 6

Work related upper limb disorders HSG60 (دوسرا ایڈیشن) HSE Books 2002
ISBN 0 7176 1978 8

مفت ملنے والی مطبوعات

Five steps to risk assessment Leaflet INDG163(rev1) HSE Books 1998
(ایک نسخہ ملنے والا دس (ISBN 0 7176 1565 0

Getting to grips with manual handling: A short guide for employers Leaflet INDG143(rev1) HSE Books 2000
(ایک نسخہ ملنے والا پندرہ کی تعداد میں قیمتاً ملتا ہے لایا جانے والا ایک (ISBN 0 7176 1754 8

Aching arms (or RSI) in small businesses - Is ill health and sickness absence due to upper limb disorders a problem in your workplace? Leaflet INDG171(rev1) HSE Books 2003
(ایک نسخہ ملنے والا پندرہ کی تعداد میں قیمتاً ملتا ہے لایا جانے والا ایک (ISBN 0 7176 2600

Working with VDUs Leaflet INDG36(rev1) HSE Books 1998
(ایک نسخہ ملنے والا پندرہ کی تعداد میں قیمتاً ملتا ہے لایا جانے والا ایک (ISBN 0 7176 1504 9

مزید معلومات

ایچ ایس ای کی قیمتاً ملنے والی مطبوعات درج ذیل پتے سے میل آرڈر کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہیں:

HSE Books, PO 1999, Sudbury

Suffolk, CO10 2WA

فون: 01787 881165، فیکس: 01787 313995

ویب سائٹ: www.hsebooks.co.uk

(ایچ ایس ای کی قیمتاً ملنے والی مطبوعات بک شاپوں سے بھی دستیاب ہیں اور مفت ایف لیٹ ایچ ایس ای کی ویب سائٹ www.hse.gov.uk سے ڈاؤن لوڈ کیے جاسکتے ہیں)۔
صحت اور سلامتی سے متعلق درج ذیل پتے سے رابطہ کریں:

ایچ ایس ای کی معلوماتی لائن: 08701 545500

فیکس: 02920 859260

ای میل: hseinformationservices@natbrit.com

یا مندرجہ ذیل پتے پر خط لکھیں:

HSE Information Services,

Caerphilly Business Park,

Caerphilly CF83 3GG

یہ ایف لیٹ ایچ ایس ای کا رسکار بارے میں مفید ہونے پر مشتمل ہے جو عمل کے لازمی تو نہیں لیکن آپ کو کچھ بتانا ہے، اس پر غور کرتے وقت آپ ان باتوں کو مدنظر رکھنا چاہتے ہیں۔
یہ ایف لیٹ ایچ ایس ای بکس ISBN 0 7176 2599 0 سے پندرہ پندرہ کے مجموعے کی صورت میں دستیاب ہے۔ مفت ملنے والا ایک نسخہ ایچ ایس ای بکس سے دستیاب ہے۔
کاپی رائٹ یہ اشاعت سوائے تشہیر، تصدیق یا تجارتی مقاصد کے، بلا قیمت بار بار کی جاسکتی ہے۔ پہلی اشاعت جنوری 2003ء براہ کرم ایچ ایس ای کا حوالہ لیا جائے۔

INDG90 (rev2) جنوری C1000 03

مطبوعات اور شائع کردہ مہیا تھ اینڈ سیفٹی ایجنسی

75 کم کم 75 پوسٹ کنزیومری ویسٹ (Waste) پر مشتمل ہونے پر مطبوعات