

Arabic

اهتزاز اليد والذراع نصيحة لأصحاب العمل

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

ما هو اهتزاز اليد والذراع؟

ان اهتزاز اليد والذراع هو اهتزاز ينتشر الى اليد والذراع عندما تستخدم الآت تعمل بالطاقة تمسكها اليد. ان التعرض الكثير لاهتزاز اليد والذراع يمكن ان يحدث مرض اهتزاز اليد والذراع (HAVS) ومرض عظام الرسغ.

ما هو مرض اهتزاز اليد والذراع؟

- ان (HAVS) هافز يؤثر على الأعصاب، الصفائح الدموية، العضلات و مفاصل اليد، الرسغ والذراع.
- ويمكن ان يودي الى التعوق لو تم اهمالة.
- انة يشمل اهتزاز الأصبع الأبيض الذى قد يحدث الم شديد فى الأصابع المصابة.

ما هو مرض عظام الرسغ؟

ان مرض عظام الرسغ هو مرض عصبى ربما يشمل الم، الشعور بالوخز الأليم، التتميل (التخدير) وضعف فى اليد، ويمكن ان يحدث بواسطة، مع اسباب أخرى، التعرض للاهتزاز.

ما هي العلامات او الأعراض المبكرة التى ينبغى ملاحظتها؟

- الشعور بالوخز الأليم والتتميل فى الأصابع (الذى يمكن ان يسبب اضطراب النوم).
- عدم القدرة على شعور الأصابع بالأشياء.
- فقدان القوة فى اليدين (ربما ستصبح اقل قدرة على التقاط الأشياء أو الإمساك بالأشياء الثقيلة).
- اثناء البرد والرطوبة، تصبح اطراف الأصابع بيضاء ثم حمراء وتصبح مؤلمة عند الشفاء (اهتزاز الأصبع الأبيض).

لو تستمر فى استخدام ادوات عالية الاهتزاز ربما تصبح تلك الأعراض اكثر سوءا، مثلا:

- التتميل فى يديك يمكن ان يصبح دائم وسوف لا تقدر على الشعور بالأشياء على الإطلاق.
- سوف تواجه صعوبة فى التقاط الأشياء الصغيرة مثل المسامير العادية والمبرومة.
- اهتزاز الأصبع الأبيض يمكن ان يصبح اكثر و يؤثر على اصابعك اكثر.

متى سأكون فى خطر؟

انت فى خطر لو انك تستخدم بانتظام الآت تعمل بالطاقة تمسكها او تديرها باليد والآت مثل:

- مكسرات الخرسانة، خلاطات الخرسانة؛
- ماكينات الصنفرة بالرمل، الطاحنات، قاطع الأسطوانات
- مثاقب بالطرق
- مطارق التقطيع على شكل رقائق
- المناشير المسلسلة، القاطعات المنظفة، قصاصات الحواجز، الحصادات الآلية
- الناحات الصخرية أو المدافع الثقابة

انك ايضا فى خطر لو تمسك بأجزاء عمل تهتز اثناء معالجتها بواسطة الآت تعمل بالطاقة مثل طاحنات عمودية.

هل يمكن ان اقلل المخاطر؟

انها مسؤولية صاحب عملك ان يحميك ضد هافز ومرض عظام الرسغ، ولكن لا بد ان تساعد بسؤالك لصاحب عملك لو ان عملك يمكن عملة بطريقة مختلفة بدون استخدام ادوات والآت تهتز. لو ان ذلك لا يمكن حدوثه:

- اطلب استخدام الآت قليلة الأهتزاز.
- دائما استخدم الآلة الصحيحة لكل عمل (لكي تقوم بالعمل بسرعة ويعرضك لقليل من اهتزاز اليد والذراع).
- افحص الآلات قبل استخدامها للتأكد من انها تمت صيانتها واصلاحها بطريقة صحيحة لتجنب حدوث اهتزاز زائد بسبب الأعطال والتآكل.
- تأكد ان الآلات القاطعة يتم احتفاظها حادة كي تبقى فعالة.
- اخفض كمية الوقت المستخدم في مرة واحدة، بعمل اشياء أخرى بينها.
- تجنب امسك او اجبار آلة أو اداة عمل أكثر من المطلوب عملة.
- خزن الآلات كي لا تكون الأيدي باردة عند الاستخدام القادم.
- شجع دوران الدم الجيد:
- الأحتفاظ بنفسك دافىء و جاف (كلما كان ضروري، ارتدى قفازات، قبعة، ملابس مزيلة للماء، واستخدم مخدات دافئة لو امكن)؛
- الأقلال عن او تقليل التدخين لأن التدخين يقلل انسياب الدم و
- تدليك وتدريب اصابعك اثناء راحات العمل.

ما الشيء الآخر الذى يمكن عملة؟

- تعلم ان تدرك العلامات والأعراض المبكرة لمرض هافز.
- ابلغ اى اعراض بسرعة لصاحب عملك أو للشخص المسؤول عن فحصك الطبى.
- استخدم اى اجراءات تحكيمية وضعها صاحب عملك لتخفيض مخاطر هافز.
- اطلب نصيحة من ممثل الأمان لأتحادك التجارى أو ممثل صاحب عملك.

ساعد صاحب عملك كي يوقف هافز ومرض عظام الرسغ قبل ان يصبح مشكلة لك.

لمزيد من المعلومات عن اهتزاز اليد والذراع ، انظر الى نشرة المعلومات المجانية الخاصة بادرارة الصحة والأمان HSE نشرة مجانية عن الضوضاء فى العمل NDG175(rev2) وقم بزيارة موقع الاهتزاز على www.hse.gov.uk/vibration

ان الدليل يحتوى على ملحوظات للممارسة الجيدة التى ليست اجبارية ولكن ربما تساعدك فى التفكير فيما تريد أن تفعل. ان هذا الدليل متوفر فى مجموعات مسعرة تشمل 25 نسخة من HSE Books, ISBN 0 7176 61180 . وتوجد نسخ فردية مجانية من HSE Books, Tel: 01787 881165.

© Crown copyright يمكن اعادة طبع هذا المنشور بحرية، ماعدا للاعلان، الأغراض التجارية والاعتمادية. صدرت النسخة الأولى فى 6/2005 من فضلك اذكر ان المصدر هو HSE

INDG296(rev1) 06/05 C2000
تم طباعة ونشرة بواسطة ادارة الصحة والأمان