

হাত-বাহু কম্পন

কর্মচারীদের জন্য পরামর্শ

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

হাত-বাহু কম্পন কি?

হাত দিয়ে ব্যবহার্য শক্তিশালিত কাজের যন্ত্রপাতি ব্যবহার করলে আপনার হাতে ও বাহুতে যে কম্পন (ভাইব্রেশন) হয় তা ই হাত-বাহু কম্পন (Hand-arm vibration)। হাত-বাহু কম্পন অতিরিক্ত বেশী হলে তা হাত-বাহু কম্পন সিনড্রম (HAVS) ও কার্পাল টানেল সিনড্রম সৃষ্টি করতে পারে।

হাত-বাহু কম্পন সিনড্রম কি?

- HAVS স্নায়ু, রক্তনালী, পেশী, এবং হাত, কব্জি ও বাহুর জয়েন্টে প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে।
- একে উপেক্ষা করলে তা মারাত্মক পঙ্গুত্ব সৃষ্টি করতে পারে।
- এর মধ্যে রয়েছে কম্পনজনিত সাদা আঙ্গুল যা আক্রান্ত আঙ্গুলগুলোতে তীব্র ব্যথ্যা সৃষ্টি করতে পারে।

কার্পাল টানেল সিনড্রম কি?

এটি একটি স্নায়ু রোগ যার সাথে হাতের নানা অংশে ব্যাথা, শিরশির করা, অসাড়তা ও দুর্বলতা থাকতে পারে, এবং অন্যান্য কারণের মধ্যে, কম্পনযুক্ত কাজে নিয়োজিত হওয়ার কারণেও এটা ঘটতে পারে।

কি কি প্রাথমিক চিহ্ন ও লক্ষণসমূহের ব্যাপারে সজাগ থাকতে হবে?

- আঙ্গুলে শিরশির ও সাড়াহীন ভাব (যেটা ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে)
- আঙ্গুল দ্বারা কোনওকিছু অনুভব করতে না পারা।
- হাতের শক্তি হারিয়ে ফেলা (আপনার ভারী বস্তু ওঠানোর বা ধরে রাখার ক্ষমতা কমে যেতে পারে)
- ঠান্ডা বা ভেজা পরিবেশে আপনার আঙ্গুলের ডগা প্রথমে সাদা, তারপর লাল হয়ে যাবে এবং ভাল হওয়ার পর ব্যথায়ুক্ত থাকবে (ভাইব্রেশন সাদা আঙ্গুল)।

আপনি যদি উচ্চ কম্পনসম্পন্ন যন্ত্রপাতি ব্যবহার করতে থাকেন তাহলে এই লক্ষণসমূহ আরও খারাপ হবে, উদাহরণ স্বরূপঃ

- আপনার হাতের অসাড় অনুভূতি স্থায়ী হয়ে যেতে পারে এবং আপনি হাত দিয়ে আদৌ কোনও কিছু অনুভব করতে পারবেন না;
- স্ক্রু বা পেরেকের মত ছোট জিনিস ওঠাতেও আপনার কষ্ট হবে;
- ভাইব্রেশন সাদা আঙ্গুল আরও বেশী ঘনঘন হতে পারে এবং আপনার অন্য আরও আঙ্গুলও ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

কখন আমি ঝুঁকির সম্মুখীন?

আপনি ঝুঁকির সম্মুখীন, যদি হাত দিয়ে ধরার বা হাত দ্বারা পরিচালিত শক্তিশালিত নিম্নলিখিত যন্ত্রপাতি বা মেশিন নিয়মিত ব্যবহার করে থাকেনঃ

- কংক্রিট ভাঙ্গার, কংক্রিট খোঁচানোর যন্ত্র,
- বালিতে রূপান্তর করার স্যাভার, গুঁড়া করার গ্রাইন্ডার, ডিস্ক কাটার;
- হ্যামার ড্রিল;
- চিপিং হ্যামার;
- চেইন স', ব্রাশ কাটার, হেজ ট্রিমার, শক্তিশালিত মোওয়ার;
- আঁচড় কাটার স্প্রিন্সবলার বা নীডল গান।

এছাড়াও আপনি ঝুঁকির সম্মুখীন যদি কাজের জিনিসপত্র শক্তিশালিত মেশিনারি দ্বারা প্রসেস করার সময় কম্পনরত অবস্থায় সেগুলো ধরে রাখেন, যেমন পেডেস্টাল গ্রাইন্ডার।

ঝুঁকি কমাতে আমি কিভাবে সাহায্য করতে পারি?

HAVS ও কার্পাল টানেল সিনড্রম থেকে আপনাকে রক্ষা করা আপনার নিয়োগকারীর দায়িত্ব, কিন্তু কম্পন সৃষ্টিকারী যন্ত্রপাতি বা মেশিন ব্যবহার না করে আপনার কাজটি করা যায় কিনা তা নিয়োগকারীকে জিজ্ঞাসা করে এ ব্যাপারে আপনি সাহায্য করতে পারেন। যদি তা সম্ভব হয় তাহলেঃ

- কম কম্পনযুক্ত উপযুক্ত যন্ত্র ব্যবহারের ব্যবস্থা করতে বলুন
- সবসময় প্রতিটি কাজের জন্য সঠিক যন্ত্র ব্যবহার করুন (কাজটি আরও দ্রুত করতে এবং হাত-বাহু কম্পনযুক্ত অবস্থায় কাজ করা কমাতে)
- যন্ত্রপাতি ব্যবহারের আগে দেখে নিশ্চিত হয়ে নিন এগুলো যথাযথভাবে সংরক্ষিত ও মেরামতকৃত আছে কিনা, যাতে করে ত্রুটির কারণে বা সাধারণ ক্ষয়ের কারণে বাড়তি কম্পনের সম্ভাবনা থেকে রক্ষা পেতে পারেন।

- নিশ্চিত হোন যে কাটার যন্ত্রপাতি ধারালো আছে কিনা যাতে এগুলো যথাযথভাবে কার্যকর হয়।
- একবারে একনাগাড়ে কোনও যন্ত্র ব্যবহারের সময় কমান, অন্য কাজগুলো মধ্যবর্তী সময়ে করার মাধ্যমে।
- প্রয়োজনের চেয়ে বেশী সময় কোনও যন্ত্র বা কাজের জিনিস শক্তভাবে ধরে রাখা বা জোর দিয়ে ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
- যন্ত্রপাতি এমনভাবে রাখুন যাতে পরবর্তীতে যখন ব্যবহার করবেন তখন যেন তাদের হাতল খুব ঠান্ডা না থাকে।
- রক্ত সঞ্চালন ভাল রাখতে চেষ্টা করুনঃ
 - শরীর উষ্ণ ও শুকানো রাখার মাধ্যমে (প্রয়োজনমত গ্লাভস, হ্যাট, ওয়াটারপ্রুফ পরন, যদি পাওয়া যায় তবে হিটিং প্যাড ব্যবহার করুন)
 - ধূমপান ত্যাগ করে বা কমিয়ে দিয়ে, কারণ ধূমপান রক্ত প্রবাহ কমায়;
 - কর্মবিরতির সময় আপনার আঙ্গুলগুলোর মাসাজ ও ব্যায়াম করার মাধ্যমে।

আমি আর কি কি করতে পারি?

- HAVS-এর প্রাথমিক চিহ্ন ও লক্ষণগুলো চিনতে শিখুন।
- যে কোন লক্ষণ বোধ্যমাত্র দ্রুত তা আপনার নিয়োগকর্তা বা আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষাকারীকে জানান।
- HAVS-এর ঝুঁকি কমানোর জন্য আপনার নিয়োগকারী যদি কোনও নিয়ন্ত্রক ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করে থাকেন তবে তা ব্যবহার করুন।
- পরামর্শের জন্য আপনার ট্রেড ইউনিয়নের নিরাপত্তা প্রতিনিধি অথবা কর্মচারীদের প্রতিনিধির সাথে কথা বলুন।

সমস্যায় রূপান্তরিত হওয়ার পূর্বেই HAVS ও কার্পাল টানেল সিনড্রম বন্ধ করতে আপনার নিয়োগকারীকে সহায়তা করুন

হাত-বাহু কম্পন সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য HSE-র ফ্রি লিফলেট *Control the risks from hand-arm vibration* INDG175(rev2) এবং HSE-র ভাইব্রেশন ওয়েবসাইট www.hse.gov.uk/vibration দেখুন।

এই নির্দেশিকায়, বাধ্যতামূলক নয় কিন্তু আপনার করণীয় হিসাবে উপকারী মনে করতে পারেন এমন সব ভাল আচরণমালা রয়েছে। এই গাইড মূল্যনির্দেশিত ২৫টির প্যাক এ HSE books, ISBN 0 7176 6118 0-এ পাওয়া যাবে। একক ফ্রি কপিও পাওয়া যাবে HSE Books, ফোনঃ 01787 881165

©ক্রাউন কপিরাইট/বিজ্ঞাপন, এনডোর্সমেন্ট বা বাণিজ্যিক উদ্দেশ্য ব্যাতিত ব্যবহারের জন্য এই প্রকাশনা বিনামূল্যে পণ্যমুদ্রণ করা যাবে। প্রথম প্রকাশ 06/05। অনুগ্রহপূর্বক সূত্র হিসাবে HSE উল্লেখ করুন।

INDG296(rev1) 06/05 C2000

হেলথ এন্ড সেফটি এক্সিকিউটিভ দ্বারা মুদ্রিত ও প্রকাশিত।