

手 - 手臂振動

供給僱員的訊息

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

什麼是手 - 手臂振動？

手 - 手臂振動是當你使用手提電動工具，傳到你的手和手臂的振動。暴露太多於手-手臂振動，會引起手-手臂振動綜合症(hand-arm vibration syndrome，簡稱HAVS)和腕隧道綜合症(carpal tunnel syndrome)。

什麼是手-手臂振動綜合症？

- 手-手臂振動綜合症對手、手腕和手臂的神經、血管、肌肉和關節會造成影響。
- 如果置之不理，這可能成爲嚴重性弱能。
- 這包括振動白指症(vibration white finger)，被影響的手指可能出現劇痛。

什麼是腕隧道綜合症？

腕隧道綜合症是一種神經的錯亂，可能致使手的不同部分出現疼痛、刺痛、麻痺和軟弱，除了其他原因以外，這是因暴露於振動引起。

應要注意什麼早期徵兆和症狀呢？

- 手指刺痛和麻痺（這可能引起睡眠失調）
- 手指失去觸覺
- 兩手喪失能力（拿起或握住重物的能力可能減低）
- 當手指受到濕冷的刺激，指尖變爲蒼白，恢復時候脹紅而出現疼痛（振動白指症）

如果你繼續使用高振動工具，這症狀將會惡化，例如：

- 手的麻痺可能成爲永久性，完全失去感覺；
- 難以拾起小物件，例如螺絲釘或釘子；
- 振動白指症更頻繁地出現，影響及更多手指。

我何時冒這種險？

你冒這種險是當你經常使用手提或以手引導的電動工具，例如：

- 混凝土破碎機、插入式振搗器；
- 磨沙機、研磨機、盤式銷刀；
- 衝擊式鑽機；
- 氣鑿；
- 鏈鋸、矮樹切割器、修枝剪、割草機；
- 鑿面機或針槍。

又當你拿著使用諸如立柱磨床的動力機械來處理的工件，這工件在處理中不停振動。

我怎能減低冒這種險？

你的僱主有責任保護你免於受到手 - 手臂振動綜合症和腕隧道綜合症，但你應詢問你的僱主能否以不同方式進行你的工作而無需使用振動工具和機器。假如不能夠如此：

- 要求使用適合的低振動工具。

- 對每個工件一定使用正確的工具（使能更迅完成工作，更少暴露於手 - 手臂振動）
- 使用工具之前加以檢查，確保工具得到適當養護和修理，避免故障或一般磨損引起更多的振動。
- 確保切割工具保持鋒利，以維持原有的效率。
- 在使用工具的時間內做其他的工作，以減少在一次使用的時間。
- 當抓緊或用力控制一個工具或工件時候，勿使用超過需要的氣力。
- 放置工具務使下一回使用時候，把手不太寒冷。
- 以下例方式幫助血液循環：
 - 保持溫暖和乾爽（必要時戴手套、帽子、雨衣和使用如果備有的熱敷墊）；
 - 戒煙或減少抽煙，因為抽煙減低血液流動；及
 - 小息時候，按摩和運動手指。

我還能做什麼事宜？

- 學習辨認手-手臂振動綜合症的早期徵兆和症狀。
- 即時將任何症狀告訴你的僱主或為你檢查身體的人。
- 使用你的僱主引入為減少手 - 手臂振動綜合症危險的控制措施。
- 向你的工會安全代表或僱員代表請教。

在你遇到手-手臂振動綜合症和腕隧道綜合症問題之前，幫助你的僱主預防這些問題發生。

欲詳更多有關手 - 手臂振動的訊息，看閱衛生安全局的「控制手 - 手臂振動引起的風險」(Control the risks from hand-arm vibration INDG175(rev2))免費傳單，並瀏覽衛生安全局有關振動的網頁 www.hse.gov.uk/vibration

這份指引傳單有說明良好的做法，這些做法不是強迫性，但可能有助於你考慮需要實踐的工作。這份傳單備有 25 份套裝，可向 HSE Books 定購，ISBN 0 7176 6118 0。免費的單張傳單可向 HSE Books 索取，電話：01787 881165。

© Crown copyright 除了廣告、推薦或商業目的，可以自由複製這份出版物。2005年6月初版。請註明摘自衛生安全局。

INDG296(rev1) 06/05 C2000

印刷和發行：衛生安全局