

Δόνηση στα χέρια και στα μπράτσα Συμβουλές για τους υπαλλήλους (Hand-arm vibration - Advice for employees)

Τι είναι η δόνηση στα χέρια και στα μπράτσα;

Η δόνηση στα χέρια και στα μπράτσα είναι δόνηση που διαβιβάζεται στα χέρια και τα μπράτσα σας όταν χρησιμοποιείτε το φορητό ενεργοποιημένο εξοπλισμό εργασίας. Πάρα πολλή έκθεση στη δόνηση στα χέρια και τα μπράτσα μπορεί να προκαλέσει το σύνδρομο δόνησης στα χέρια και τα μπράτσα (HAVS) και σύνδρομο καρπικών σηράγγων.

Τι είναι το σύνδρομο δόνησης στα χέρια και στα μπράτσα;

- Το σύνδρομο HAVS έχει επιπτώσεις στα νεύρα, τα αγγεία αίματος, τους μυς και τις ενώσεις του χεριού, του καρπού και του μπράτσου.
- Μπορεί να αποβεί εξαιρετικά βλαβερό εάν αγνοηθεί.
- Περιλαμβάνει η δόνηση του άσπρου δαχτύλου, το οποίο μπορεί να προκαλέσει τρομερό στα επηρεασμένα δάχτυλα.

Τι είναι το καρπικό σύνδρομο σηράγγων;

Το καρπικό σύνδρομο σηράγγων είναι μια αναταραχή των νεύρων που μπορεί να περιλαμβάνει πόνο, τσούξιμο, μούδιασμα και αδυναμία σε μέρη του χεριού, και μπορεί να προκληθεί, μεταξύ άλλων, από έκθεση σε δόνηση.

Ποια είναι τα πρώτα σημάδια και συμπτώματα για να τα προσέξουμε;

- Τσούξιμο και μούδιασμα στα δάχτυλα (που μπορούν να προκαλέσουν διαταραχές ύπνου).
- Να μην είσατε σε θέση να αισθανθείτε τα πράγματα με τα δάχτυλά σας.
- Απώλεια δύναμης στα χέρια σας (μπορείτε να είστε λιγότερο ικανοί να πάρετε ή να κρατήσετε βαριά αντικείμενα).
- Στο κρύο και στην υγρασία, τα άκρα των δακτύλων σας γίνονται λευκά, μετά κοκκινίζουν είναι οδυνηρά κατά την αποκατάσταση (η δόνηση του άσπρου δαχτύλου).

Εάν συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε εργαλεία υψηλής δόνησης, αυτά τα συμπτώματα θα μπορούν πιθανώς να γίνουν χειρότερα, παραδείγματος χάριν:

- το μούδιασμα στα χέρια σας θα μπορούσε να γίνει μόνιμο και δεν θα είστε σε θέση να αισθάνεστε τα πράγματα καθόλου,
- θα έχετε δυσκολία να κρατάτε μικρά αντικείμενα, όπως βίδες ή καρφιά,
- η δόνηση του άσπρου δαχτύλου θα μπορούσε να συμβαίνει συχνότερα και να έχει επιπτώσεις σε περισσότερα δάχτυλά σας.

Πότε βρίσκομαι σε κίνδυνο;

Διατρέχετε κίνδυνο εάν χρησιμοποιείτε τακτικά εργαλεία και μηχανές ενέργειας που είναι φορητές ή τις καθοδηγείτε με τα χέρια σας, όπως:

- διαλύτες σκυροδέματος, πόκερ (πυρογραφία) σκυροδέματος
- τριβείς άμμου, μύλοι, δίσκοι κοπής
- τρυπάνια σφυριών
- σφυριά σμιλεύσεων
- αλυσοπρίονα, κόπτες βουρτσών, κλαδευτές φρακτών, ενεργοποιημένες θεριστικές μηχανές
- συσκευές σμίλευσης ή όπλα βελόνας.

Διατρέχετε επίσης κίνδυνο εάν κρατάτε κομμάτια προς κατεργασία που δονούνται από ενεργοποιημένα μηχανήματα όπως μύλοι βάρων.

Πώς μπορώ να βοηθήσω να μειώσω τους κινδύνους;

Αποτελεί ευθύνη του εργοδότη σας να σας προστατεύσει από το σύνδρομο του HAVS και το καρπικό σύνδρομο σηράγγων, αλλά πρέπει να βοηθήσετε ρωτώντας τον εργοδότη σας εάν η εργασία σας θα μπορούσε να γίνει με διαφορετικό τρόπο χωρίς χρησιμοποίηση των εργαλείων και των μηχανών δόνησης. Εάν αυτό δεν μπορεί να συμβεί:

- Ζητήστε να χρησιμοποιήσετε τα κατάλληλα εργαλεία χαμηλής δόνησης.
- Πάντα να χρησιμοποιείτε το σωστό εργαλείο για κάθε εργασία (για να κάνετε την εργασία γρηγορότερα και να σας εκθέτει σε λιγότερη δόνηση στα χέρια και στα μπράτσα σας).
- Ελέγξτε ότι τα εργαλεία πριν να τα χρησιμοποιήσετε να σιγουρευτείτε ότι έχουν διατηρηθεί σωστά και έχουν επισκευαστεί για να αποφεύγεται η αυξανόμενη δόνηση που προκαλείται από τα ελαττώματα ή τη γενική φθορά.
- Σιγουρευτείτε ότι τα εργαλεία τομής διατηρούνται αιχμηρά έτσι ώστε να παραμένουν αποδοτικά.
- Μειώστε το χρονικό διάστημα που χρησιμοποιείτε ένα εργαλείο σε μια σχετική εργασία, με το να κάνετε μεταξύ άλλες εργασίες.
- Αποφεύγετε να κρατάτε ή να συμπιέζετε ένα εργαλείο ή ένα κομμάτι προς κατεργασία περισσότερο από ότι πρέπει.
- Αποθηκεύετε τα εργαλεία έτσι ώστε να μην έχουν πολύ κρύες λαβές όταν τα χρησιμοποιήσετε αργότερα.
- Ενθαρρύνετε την καλή κυκλοφορία αίματος με τους ακόλουθους τρόπους:
 - να διατηρήσετε ζεστοί και στεγνοί (όταν χρειάζεται, να φοράτε γάντια, καπέλο, αδιάβροχο και να χρησιμοποιείτε μαξιλάρια θέρμανσης, εάν είναι διαθέσιμα)
 - να σταματήσετε ή να περικόψετε το κάπνισμα επειδή το κάπνισμα μειώνει την κυκλοφορία του αίματος και
 - να τρίβετε και να ασκείτε τα δάχτυλά σας κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων εργασίας.

Τι άλλο μπορώ να κάνω;

- Να μάθετε να αναγνωρίζετε τα πρόωρα σημάδια και τα συμπτώματα του συνδρόμου του HAVS.
- Να πληροφορείτε τυχόν συμπτώματα αμέσως στον εργοδότη σας ή το πρόσωπο που κάνει τους ελέγχους υγείας σας.
- Να χρησιμοποιείτε οποιαδήποτε μέτρα ελέγχου τα οποία ο εργοδότης σας έχει υποβάλει για να μειώνετε τον κίνδυνο του HAVS.
- Ρωτήστε τον εκπρόσωπο ασφάλειας του συνδικάτου των εργαζομένων ασφάλειας για πιθανές συμβουλές.

Βοηθήστε τον εργοδότη να σταματήσει το σύνδρομο HAVS και το σύνδρομο καρπικής σήραγγας πριν σας γίνουν πρόβλημα.

Για περισσότερες πληροφορίες για θέματα δόνησης στα χέρια και στα μπράτσα, δείτε το δωρεάν φυλλάδιο του HSE *Έλεγχος κινδύνου από τη δόνηση στα χέρια και στα μπράτσα* INDG175 (αναθεώρηση 2) και την ιστοσελίδα δόνησης του HSE κάνοντας επίσκεψη στο www.hse.gov.uk/vibration

Αυτός ο οδηγός περιέχει σημειώσεις για την ορθή πρακτική που δεν είναι υποχρεωτικές αλλά που μπορείτε να τις βρείτε χρήσιμες όταν σκέφτεστε τι πρέπει να κάνετε. Αυτός ο οδηγός είναι διαθέσιμος στα διατιμημένα πακέτα των 25 από τα HSE Books, ISBN 0 7176 6118 0. Απλά δωρεάν αντίγραφα επίσης διατίθενται τα HSE Books, Τηλ: 01787 881165.

© *Crown copyright*. Αυτή η έκδοση μπορεί να αναπαραχθεί δωρεάν, εκτός από σκοπούς διαφήμισης, επικύρωσης ή εμπορίου. Δημοσιεύτηκε για πρώτη φορά στις 06/05. Παρακαλώ αναφέρατε την πηγή ως HSE.

INDG296 (αναθεώρηση 1) 06/05 C2000

Τυπώθηκε και δημοσιεύτηκε από την Διεύθυνση Υγείας και Ασφάλειας