

## કમરના દુઃખાવાને ભગાડો

મોબાઈલ (હરતાં ફરતાં) મશીન ઓપરેટરો અને ડ્રાઈવરો માટે સલાહ

### (Drive away bad backs – Advice for mobile machine operators and drivers)

મોબાઈલ મશીન ઓપરેટરો અને ડ્રાઈવરો (હરતાં ફરતાં મશીનો ચલાવનારાં અને હાંકનારાં) ઘણી વાર તેમને કમરનો દુઃખાવો થતો હોવાનું જણાવે છે. આનાં ઘણાં કારણો હોઈ શકે છે, જે બધાં જ કામ સાથે જોડાયેલાં હોય એવું જરૂરી નથી. પરંતુ ખરાબ રીતે ગોઠવેલી સીટમાં બેસીને લાંબા સમય સુધી ડ્રાઈવ કરવાથી, ખાડાટેકરાવાળા રસ્તા પર લાગતા ઝાટકા અને આંચકા લાગવાથી (આખા શરીરની ધ્રુજારી) અને મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગને લીધે કમરનો દુઃખાવો વધારે ખરાબ થઈ શકે.

#### જો તમે નીચેની બાબતો કરો તો કમરનો દુઃખાવો થતો નિવારવામાં મદદ કરી શકો છો

- તપાસી જુઓ કે તમને આપવામાં આવેલું મશીન, તમારે જે કામ કરવાનું છે તે માટે અને તેને જેવી પરિસ્થિતિઓમાં ચલાવવાનું છે તે માટે પૂરતું મોટું અને પૂરતા પ્રમાણમાં શક્તિશાળી છે. જો તમે ચોક્કસ ન હો તો તમારા સુપરવાઈઝર સાથે ચર્ચા કરો.
- તપાસી જુઓ કે મશીનની યોગ્ય જાળવણી કરવામાં આવેલી છે અને તેમાં કોઈ ખામીઓ હોય તો તે રીપેર કરી દેવામાં આવી છે (દા.ત. તૂટેલી સસ્પેન્શન સીટ અથવા ખામીવાળી બ્રેક, સ્ટીયરીંગ સાથે જોડાયેલા ભાગો અને સસ્પેન્શનના ભાગો) અને ટાયરોમાં હવાનું દબાણ બરાબર હોય.
- વાહનમાં રહેલી ખામીઓ અથવા કામ કરવામાં નડતી કોઈ પણ સમસ્યાઓ વિશે જાણ કરો.
- સીટ બરાબર ગોઠવો જેથી તમે આરામદાયક રીતે બેસી શકો અને તેનાથી તમારી કમરના નીચલા ભાગને ટેકો મળે અને તેથી તમે શરીર ખેંચ્યા વગર, વળ્યા કે નમ્યા વગર ચોખ્ખું જોઈ શકો.
- તમે શરીર ખેંચ્યા, વળ્યા કે નમ્યા વગર બધા કંટ્રોલ બરાબર ચલાવી શકો છો તેની ખાતરી કરો.
- જો તમારી સીટ ડ્રાઈવરના વજન અનુસાર ગોઠવી શકાય તેવી હોય તો તે તમારા વજન પ્રમાણે યોગ્ય રીતે ગોઠવેલી હોય તેની ખાતરી કરો.
- ખાડા ટેકરાવાળી જમીન ન હોય તેવા માર્ગો પસંદ કરો, અને જો તેમ કરવું શક્ય ન હોય, તો બહુ ઉછળકૂદ ન થાય અને આંચકા ન લાગે તેવી રીતે ધીમે ધીમે ચલાવો.
- કામની જગ્યાએ જ્યાં મશીન ચાલતું હોય કે મશીન હાંકવામાં આવતું હોય ત્યાંની જમીન (ભોંય) સારી હાલતમાં રાખો. કોઈ મોટા પથરા કે અંતરાયો હોય તે દૂર કરો અને કોઈ ખાડા કે મોટાં કાણાં પડેલાં હોય તે ભરી દો.
- હળવેથી સ્ટીયરીંગ ફેરવો, બ્રેક મારો, એક્સલરેટર કરો, ગિયર બદલો અને મશીન સાથે જોડેલા કોઈ પણ સાધનો, જેમ કે ખોદવા માટેનાં બકેટો વગેરે હળવાશથી ચલાવો.
- શરીર ખરાબ રીતે રાખીને ન બેસો, જેમ કે તમારી સીટમાં ઢગલો થઈને બેસવું, સતત આગળ કે આજુબાજુ ઝૂક્યા કરવું અથવા તમારી કમર વાળીને ડ્રાઈવ કરવું.
- તમારાથી બની શકે તો વચ્ચે વચ્ચે નિયમિત રીતે બ્રેક (આરામનો સમય) લો, જેથી બહુ લાંબા સમય સુધી એક જ હાલતમાં બેસી ન રહેવું પડે.
- વાહનમાંથી કૂદીને બહાર ન આવો, અથવા તમારી કમરને ઝાટકો લાગે તેવી રીતે કોઈ કંદેગું હલનચલન ન કરો.
- કંદેગી હાલતમાં હોય કે બહુ ભારે હોય તેવો માલ ઊંચકવાનું કે ઊંચકીને ખસેડવાનું ટાળો.
- તમને કમરનો કોઈ દુઃખાવો હોય તો તેના વિશે તમારા એમ્પ્લોયરને જાણ કરો.
- આરોગ્ય અને સુરક્ષા માટેની કોઈ પણ સૂચના અને તાલીમનું પાલન કરીને તમારા એમ્પ્લોયરને સહકાર આપો.

#### જો તમને કમરનો દુઃખાવો થાય તો

કમરનો દુઃખાવો વધારે તેવું કોઈ પણ કામ ન કરો. પરંતુ પ્રવૃત્તિમય રહેવાનું જ સૌથી સારું છે, કારણ કે કમરનો દુઃખાવો ભાગ્યે જ ગંભીર હોય છે. દુઃખાવો હળવો કરવા માટે સાદી પેઈન કિલર દવાઓ લઈ જુઓ. પણ જો તમને ચિંતા થતી હોય અથવા જો દુઃખાવો સતત ચાલુ રહે અથવા અચાનક જ વધારે બગડે તો તમારા ડોક્ટરને મળો.

#### વધારે માહિતી માટે

તમારા એમ્પ્લોયર સાથે વાત કરો. જોખમોનું મૂલ્યાંકન કરવાની અને તેમને કાબૂમાં રાખવાની તેમજ માહિતી અને તાલીમ પૂરાં પાડવાની તેમની ફરજ છે. તમારા કામના સાથીદારો, ટ્રેડ યુનિયનના સુરક્ષા પ્રતિનિધિઓ અને કામદારોનાં પ્રતિનિધિઓ વગેરે સાથે મળીને તમે પોતે પણ સારા વિચારો રજૂ કરી શકો છો. એચ.એસ.ઈ.ની પત્રિકા INDG242(rev1) *Control back-pain risks from whole-body vibration* - કંટ્રોલ બેક પેઈન રિસ્ક્સ ફ્રોમ હોલ બોડી વાઈબ્રેશન (આખા શરીરની ધ્રુજારીને કારણે થતા કમરના દુઃખાવાના જોખમને કાબૂમાં રાખો) વાંચો અથવા જુઓ [www.hse.gov.uk/msd](http://www.hse.gov.uk/msd) અને [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

આ માર્ગદર્શિકામાં સારા કાર્યવ્યવહાર વિશેની નોંધો આપવામાં આવી છે જે ફરજિયાત નથી, પરંતુ તેનાથી તમારે શું કરવું જરૂરી છે તેનો વિચાર કરવામાં કદાચ મદદ થઈ શકે. આ માર્ગદર્શિકા એચ.એસ.ઈ. બુક્સ પાસેથી 25 નંગના પેકેટમાં ખરીદી શકાય છે, ISBN 0 7176 6120 2. તેની છૂટક મફત નકલો પણ એચ.એસ.ઈ. બુક્સ પાસેથી મેળવી શકાય છે, ફોન: 01787 881165.

© Crown copyright આ પત્રિકા જાહેરાત, પુષ્ટિ આપવા કે વ્યાપારિક હેતુઓ સિવાય, કોઈ નિયંત્રણ વગર ફરીથી પ્રકાશિત કરી શકાય છે. પ્રથમ પ્રકાશન 06/05. તે એચ.એસ.ઈ. પાસેથી લેવામાં આવી હોવાની કૃપા કરીને સ્વીકૃતિ કરવી.

INDG404 06/05 C1850

હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એક્ઝિક્યુટિવ દ્વારા પ્રકાશિત અને મુદ્રિત.