Hindi

हाथ और बाह में कंपन

कर्मचारियों के लिये सलाह

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

हाथ और बाह में कंपन क्या होता है?

हैंड-आर्म वायब्रेशन यानी हाथ और बाह में कंपन ऐसा कंपन होता है जो हाथ में पकड़कर चलाने वाले ताकतवर उपकरण यानी हैंड-हैल्ड पावर्ड एक्विप्मेंट चलाने से हाथ में पैदा होता है. किसी को अगर इस तरह का कंपन बहुत अधिक हो जाये, तो उसे हैंड-आर्म वायब्रेशन सिंड्रोम (एचएवीएस) और कारपल टनल सिंड्रोम हो सकता है।

आर्म वायब्रेशन सिंड्रोम क्या होता है?

- एचएवीएस से नसें, खून की नलिकायें, मास-पेशियाँ और हाथ, कलाई और बाह के जोड़ प्रभावित हो जाते हैं।
- अगर हालत को ध्यान न दिया जाये, तो गंभीर विकलांगता पैदा हो सकती है।
- इसमें शामिल है व्हाइट फ़िंगर नाम की हालत जिमसें प्रभावित अंगुली में बहुत अधिक दर्द हो सकता है।

कारपल टनल सिंड्रोम क्या होता है?

कारपल टनल सिंड्रोम नसों की बीमारी है जिसमें हाथ के कुछ भागों में दर्द, झुनझुनाहट, कुछ भी न महसूस होना, और कमज़ोरी पैदा हो सकती है और दूसरे कारणों में से इसकी एक संभव वजह हो सकती है कंपन से प्रभावित होना।

आरंभ के संकेत और लक्षण क्या होते हैं?

- अंगुलियों में झुनझुनाहट या कुछ भी न महसूस होना (जिसके कारण नींद गड़बड़ाने लग सकती है)।
- अंगुलियों से कुछ भी न महसूस कर सकना।
- हाथों में कमज़ोरी पैदा होना (हो सकता है भारी चीज़ें पकड़ने या उठाने की आपकी क्षमाता कम हो जाये)।
- ठंड और बारिश के मौसम में, आपकी अंगुलियों के ऊपर के भागों का पहले सफ़ेद और बाद में लाल हो जाना और ठीक होने के बाद भी दर्द करते रहना (वायब्रेशन व्हाइट फ़िंगर)।

अगर आप बहुत अधिक कंपन वाले उपकरण इस्तेमाल करते रहेंगे, तो संभव है कि आपके ये लक्षण और बिगड़ जायेंगे, जैसे कि :

- हो सकता है कि आपके हाथ स्थाई रूप से सुन पड़ जायें और आप अपने हाथों में कुछ भी महसूस न कर सकें;
- आपको छोटी चीज़ें जैसे कि पेंच या कील उठाने में परेशानी हो;
- हो सकता है कि आपकी अंगुलियों में वायब्रेशन व्हाइट फ़िंगर अधिक बार होने लगे और आपकी और अंगुलियाँ प्रभावित होने लगें।

मुझे कब खतरा होगा?

आपको खतरा होगा अगर आप नियमित रूप से हैंड-हैल्ड यानी हाथ में रखकर प्रयोग किये जाने वाले या हैंड-गायडिड यानी हाथ से नियंत्रित मशीन इस्तेमाल करते हैं, जैसे कि :

- कंकरीट तोड़ने के यंत्र, कंकरीट पोकर्स;
- सैंडर्स, ग्राइंडर्स, डिस्क कटर्स;
- हैमर ड्रिल्स;
- क्लिपिंग हैमर्स;
- चेनसौ, ब्रुश कटर्स, हैज ट्रिमर्स पावर्ड मोवर्स;

• स्कैबलर्स या नीडल गंज़।

अगर आप पैडैस्टल ग्राइंडर्स जैसी कंपन पैदा करने वाली मशीनों से प्रभावित चीज़ों को हाथ लगाते हैं, तो भी आपको खतरा पैदा हो सकता है।

मैं खतरे किस तरह घटा सकता/सकती हूँ?

आपको एचएवीएस और कारपल टनल सिंड्रोम से बचाने की ज़िम्मेदारी आपके नियोजक की है, पर आपको अपने नियोजक से यह पूछकर मदद देना चाहिये कि क्या आपका काम बिना कंपन वाली मशीनों और उपकरण के किसी दूसरी तरह किया जा सकता है। अगर ऐसा करना संभव नहीं है तो :

- कम कंपन वाले औज़ारों की मांग कीजिये।
- हमेशा हर काम के लिये सही उपकरण काम में लाइये (ताकि आप अपना काम अधिक शीघ्रता के साथ और अपने को हैंड-आर्म वायब्रेशन से कम से कम प्रभावित होकर पूरा कर सकें)।
- इस्तेमाल के पहले औज़ारों को जाँचकर पता कीजिये कि उनका रखरखाव और मरम्मत ठीक से हुई है या नहीं ताकि किसी तरह की गड़बड़ियों या उनकी हालत में साधारण गिरावट के कारण उनमें अश्नधिक कंपन उश्नन्न न हो सके।
- सुनिश्चित कीजिये कि काटने वाले औज़ारों की धार तेज़ रहती है ताकि वे कुशलता से काम कर सकें।
- बीच में दूसरे किसी काम को करके, किसी औज़ार के लगातार इस्तेमाल होते रहने के समय को घटायें,
- किसी औज़ार या काम की चीज़ को, ज़रूरत से अधिक ज़ोर से न तो पकड़िये न उसपर ज़ोर डालिये।
- औज़ारों को संभाल कर रख दीजिये ताकि अगली बार इस्तेमाल करते समय, उनके हैंडिल बहुत अधिक ठंडे न हों।
- शरीर में खून के बहने को अच्छी हलात में रखने के लिये :
  - गरम और सूखे बने रहिये (जब ज़रूरी हो, दस्ताने, टोपी, पानी से बचने के लिये वॅाटरप्रूफ़ पहनिये और अगर उपलब्ध हो, तो गरम रहने के लिये हीटिंग पैड इस्तेमाल कीजिये);
  - धूम्रपान को घटा या रोक दीजिये क्योंकि धूम्रपान रक्त संचार को घटा देता है; और
  - अपनी अंगुलियों की मालिश कीजिये और विश्राम की अवधियों में भी उनको चलाते रहिये।

मैं और क्या कर सकता//हूँ?

- एचएवीएस के आरंभ के संकेत और लक्षण पहचानना सीखिये।
- सभी लक्षणों की रिपोर्ट अपने नियोजक से या जो आपके सेहत को जाँचता है, उससे तुरंत कीजिये।
- एचएवीएस के खतरे घटाने के लिये आपके नियोजक द्वारा स्थापित नियंत्रण के कदमों को इस्तेमाल कीजिये।
- अपनी ट्रेड यूनियन सुरक्षा प्रतिनिधि या कर्मचारी प्रतिनिधि से सलाह लीजिये।

या आपके लिये समस्या बन जाने के पहले, अपने नियोजक को एचएवीएस और कारपल टनल सिंड्रोम को रोकने में मदद दीजिये।

हैंड-आर्म वायब्रेशन के बारे में अधिक जानकारी के लिये एचएसई की मुफ्त प्रति *Control the risks from hand-arm vibration* INDG175(rev2) देखिय और एचएसई की वैबसाइट पर जायें www.hse.gov.uk/vibration

इस गाइड में अच्छी कार्य प्रथा के बारे में नोट्स हैं जो अनिवार्य नहीं हैं लेकिन वे आपको यह सोचने में उपयोगी लग सकते हैं कि आपको क्या करने की ज़रूरत है। यह गाइड 25 प्रतियों के शुल्क के साथ वाले पैक में एचएचई बुक्स (HSE Books) ISBN 0 7176 6118 0 से मिल सकते हैं। एचएचई बुक्स (HSE Books) से एक मुफ्त प्रति के लिये यहाँ टेलिफ़ोन कीजिये : 01787 881165.

© *Crown copyright* इस प्रकाशन को, इश्तेहार देने, अनुमोदन करने या व्यावसायिक उद्देश्यों को छोड़, किसी भी दूसरे उद्देश्य के लिये निः शुल्क दोबारा तैयार किया जा सकता है। प्रथम प्रकाशन 16/05. कृपया एचएचई को स्रोत के रूप में स्वीकार कीजिये।

INDG296(rev1) 06/05 C2000
हैल्थ ऐंड सेफ्टी ऐग्ज़ैकेटिव (Health and Safety Executive) द्वारा मुद्रित और प्रकाशित