

## पीठ को बिगड़ने से बचाइये

मोबाइल मशीन चलाने वालों और चालकों के लिये सलाह

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

मोबाइल मशीन चलाने वाले और चालक अक्सर पीठ दर्द की शिकायत करते हैं। इसके अनेक कारण हो सकते हैं जिनमें से सब का काम से संबंधित होना ज़रूरी नहीं है। लेकिन हो सकता है कि बहुत समय तक किसी गलत तरह से लगी सीट पर बैठकर गाड़ी चलाने और ऊबड़-खाबड़ सड़कों पर झटके और कांपने की क्रिया (सारे शरीर में कंपन) और सामान उठाने से भी पीठ का दर्द अधिक बिगड़ सकता है।

अगर आप निम्नलिखित करेंगे तो आप पीठ के दर्द से बच सकते हैं :

- जाँचिये कि आपको मिली मशीन आपके काम के लिये पर्याप्त हद तक बड़ी और पर्याप्त ताकत की है और आपके पास उसे काम में लाने के लिये सही हालात हैं। अगर आपको शंका हो, तो अपने सूपरवाइज़र से बात कीजिये।
- जाँचिये कि आपकी मशीन का रखरखाव सही है और सभी गड़बड़ियों (जैसे कि, टूटी सस्पेंशन सीट या बिगड़े ब्रेक, स्टीयरिंग लिंकेजिज़ और सस्पेंशन कम्पोनेंट्स) सुधार दिये गये हैं और टायर का प्रेशर यानी दबाव सही है।
- गाड़ी में मौजूद या काम के साथ जुड़ी किसी भी गड़बड़ी की रिपोर्ट कीजिये।
- सीट को सही तरह लगायें ताकि आपको आराम महसूस हो और आपकी पीठ के नीचे के भाग को सहारा मिले और आपको अपने शरीर को बिना खींचे-ताने, तोड़-मरोड़ करने या झुकने आदि के, आसानी से सब कुछ दिखाई पड़े।
- सुनिश्चित कीजिये कि आप बिना खींचा-तानी, तोड़ने-मरोड़ने या झुकने के, नियंत्रण का काम कर सकें।
- अगर आपकी सीट चलाने वाले के वजन के मुताबिक नियंत्रित की जा सकती है, तो सुनिश्चित कीजिये कि वह आपके वजन के अनुसार सही तरह से नियंत्रित है।
- ऊबड़-खाबड़ मार्ग मत चुनिये, और अगर यह संभव नहीं हो, तो अधिक धीरे चलायें ताकि कम झटके और धक्के लगें।
- मशीन जिन साइटों पर चले या काम करे, वहाँ की ज़मीन को अच्छी हालत में रखिये। सभी बड़े पथरों या अड़चन पैदा करने वाली चीज़ों को हटा दीजिये और सभी छेद और गड्ढों को बंद कर दीजिये।
- सभी काम जैसे कि स्टीयर करने, ब्रेक लगाने, गाड़ी तेज़ करने और कोई भी साथ लगाकर चलाने वाली गाड़ी, उदाहरण के लिये मिट्टी बाहर निकालने वाली ऐक्सकवेटर बकैट, को बिना झटके के चलायें।
- गलत तरह से मत बैठिये, जैसे कि अपनी सीट पर झुककर, हमेशा सामने या बगल की ओर झुककर या पीठ मरोड़कर गाड़ी चलाना।
- हो सके तो नियमित रूप से काम करने में बीच-बीच में, विश्राम लेते रहिये ताकि आप बहुत अधिक समय तक एक ही तरीके से न बैठे रहें।
- गाड़ी से कूद कर बाहर मत निकलिये या ऐसा कुछ मत कीजिये जिससे आपकी पीठ में कंपन पैदा हो सके।
- भारी या बेहंगे प्रकार का सामान न उठायें।
- अपने नियोजक को अपनी पीठ के दर्द के बारे में बतायें।
- सेहत और सुरक्षा के निर्देशों और प्रशिक्षण का पालन करके अपने नियोजक को सहयोग दीजिये।

### अगर आपको पीठ का दर्द हो

सभी ऐसे काम मत कीजिये जिनसे पीठ का दर्द अधिक हो जाये। पर, सबसे अच्छा होगा कि आप क्रियाशील बने रहें, क्योंकि दर्द बिरले ही गंभीर होता है। दर्द से छुटकारा पाने के लिये सहज तरीके अपनायें। पर अगर आपको चिंता हो, या दर्द बना रहे या अचानक बिगड़ जाये, तो अपने डॉक्टर से संपर्क कीजिये।

### अधिक सूचना के लिये

अपने नियोजक से बात कीजिये जो खतरे आँकने, उनपर नियंत्रण रखने और जानकारी तथा प्रशिक्षण प्रदान करने के लिये ज़िम्मेदार है। आप दूसरे लोगों, जैसे कि अपने सहयोगियों, ट्रेडयूनियन के सुरक्षा प्रतिनिधियों और कर्मचारी प्रतिनिधियों के साथ मिलकर भी अच्छे विचार विकसित कर सकते हैं। एचएचई का यह पत्रक देखिये INDG242(rev1) *Control back-pain risks from whole-body vibration* या यह वैबसाइट देखिये [www.hse.gov.uk/msd](http://www.hse.gov.uk/msd) या [www.hse.gov.uk/vibration](http://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 जरूरत है। यह गाइड 25 प्रतिष्ठों के शुल्क के साथ वाले पैक में एचएचई बुक्स (HSE Books) ISBN 0 7176 6120 2 से मिल सकते हैं। एचएचई बुक्स (HSE Books) से एक मुफ्त प्रति के लिये यहाँ टेलिफोन कीजिये : 01787 881165.

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

INDG404 06/05 C1850

हेल्थ ऐंड सेफ्टी एग्ज़ेक्यूटिव (Health and Safety Executive) द्वारा मुद्रित और प्रकाशित