

Kurdish

خۆت له ئازاری پشت بپاریزه

ئامۆزگاری بۆ بهکارهێنهران و شۆفیرهکانی مهکینه (ئامپیره) گهڕۆکهکان

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

زۆربهی کات بهکارهێنهران و شۆفیرهکانی مهکینه گهڕۆکهکان سکالا له دەست ئازاری پشت (پشت ئیشه) دهکهن. دەشیت ئەمه هۆکاری زۆری هه بێت، که مهرج نیه هه مووی په یوه ندیی به کارکردنه وه هه بێت. به لām دەشیت ئازاری پشت خراپتر بێت به هۆی لیخووپین بۆ ماوهیهکی زۆر له سههر کورسییهک (کوشنیک) که له باریکی ناله باردا بێت و به هۆی هه لبهزه و دابهزه ی رینگهوبانی پر چال و تاسه (له رینه وهی هه موو لهش) و ههروهها به هۆی بهرزکردنه وه و هه لگرتنی بار و قورسای.

ئهگه ر ئهم کارانهی خواره وه نه نجام بدهیت ده توانیت خۆت له ئازاری پشت بپاریزیت:

- دانیایی بکه له وهی که ئه و مه کینه یه ی بۆ تۆ ته رخا ن کرا وه به راده یه ک گه و ره و به هیزه که ده توانیت ئه و کاره ی بۆت ده ستنیشان کرا وه بکات و، گونجا و له باره بۆ ئه و بارو دۆخه ی که تیندا به کار ده هینریت.
- دانیایی بکه له وهی که مه کینه که سیرقیسی پیوستی کرا وه و هه ر خراپبوونیکی هه بوو بێت چاک کرا وه ته وه (بۆ نمونه ئسپرینگی شکاوی کورسییه که یان بریکی/ئستۆپی خراپوو، شهفت و پارچه کانی سوکان و به شه کانی تری ئسپرینگی دژه تاسه ی رینگهوبان) و دانیاییکردن که تایه کان هه وایان به راده ی راست و دروست تیندا یه.
- ئه گه ر مه کینه که هه ر کیشه و خراپبوونیکی هه بوو یاخود ئه گه ر هه ر کیشه و گرفتگی تر ده رباره ی کاره که هه بوو، له باره یه وه خه به ر بده.
- باری کورسییه که ت له ئاستیکدا دابنێ که بۆ دانیشتن خۆش بێت و به شی خواره وه ی پشتت را بگریت و به شی وه یه ک بێت که بۆ ئه وه ی ده ورو به ری خۆت ببینیت پیوست به خۆدریژکردن، خۆلارکردنه وه یان خۆوه رچه رخاندن نه کات.
- دانیایی بکه که ده توانیت دوگمه و کۆنترۆله کانی مه کینه که به کاربه ینتیت به بچ ئه وه ی پیوست به خۆدریژکردن، خۆلارکردنه وه یان خۆوه رچه رخاندن بکات.
- ئه گه ر کورسییه که ت له ئه و بابته یه که ده توانیت به گوێره ی کیش و قورسای شۆفیره که ریکبخریت، ئه و دانیایی بکه که به گوێره ی کیشی خۆت ریکخرا وه.
- به ئه و رینگانه دا برۆ که چال و تاسه ی نیه و، ئه گه ر نه لوا ئه وه بکه یت ئه و به هیواشی لیخووپه بۆ ئه وه ی هه لبهزه و دابهزه روو نه دات.
- ئه و رینگهوبان و ناوچانه ی که مه کینه کان ئیشی تیندا ده کهن و تیناندا ها توچۆ ده کهن له بارو دۆخیکی باشدا بپاریزه. هه ر به رد و کۆسپیکی گه و ره هیه لایانه ره و هه ر چال و تاسه یه ک هه یه پریان بکه ره وه.
- به ریکو پیککی و به نه رمونیانی وه رچه رخاندنی سوکان، پیدانان به بریکدا، پیدانان به به نزیندا و گێر گوێرین ئه نجام بده و ههروهها هه ر به شیکی تری مه کینه که، بۆ نمونه ده مه که وچکی مه کینه که به ریکو پیککی و به نه رمونیانی به کاربه ینته.
- خۆت له حاله تی دانیشتنی خراپ بپاریزه، بۆ نمونه دانیشتن به تووندی یان به شلوشیوا ی له کورسیه که تدا یاخود خۆخستن به ره و پێشه وه یان به ره و ته نیشته کان به به رده وای وه یاخود وه رچه رخاندنی پشتت له کاتی لیخووپیندا.
- ئه گه ر ده توانیت زوو زوو پشوو بده بۆ ئه وه ی بۆ ماوه یه کی زۆر له هه مان بار و شیوه دا دانه نیشیت.
- له مه کینه که خۆت هه لمه ده /فریمه ده خواره وه، یان هیچ جووله یه کی کتوپری نادرستی تر مه که که کاریگه ری له سه ر پشتت هه بێت.
- بار و کیشی قورس و ناقولا به رز مه که ره وه و هه لمه گره.
- ئه گه ر هه ر ئازاریکی پشتت هه بوو خا وه نکاره که ت له باره یه وه ئاگادار بکه ره وه و پێییل.
- هاوکاریی خا وه نکاره که ت بکه له رینگه ی په ی ره ویکردنی هه موو رینمای و راهینانه کانی ته ندرستی و سه لامه تی.

ئهگه ر تووشی ئازاری پشت بوویت

خۆت لابده له کردنی هه ر کاریک که ئازاری پشت خراپتر دهکات. به لām باشتره که به چالاکی بمینیته وه چونکه به دهگمه ن ریکده که ویت که ئازاری پشت جیددی و خه ته رناک بێت. بۆ که مکردنه وه ی ئازاره که هه ول بده ده رمانی ئاسایی به کاربه ینتیت. به لām ئه گه ر نیکه رانیت یاخود ئه گه ر ئازاره که به رده وای بوو یان ئه گه ر له ناکا و کتوپر دا خراپتر بوو، ئه و سه ردان ی دکتۆره که ت بکه.

بۆ زانیاری زیاتر

قسه له گه ل خا وه نکاره که تدا بکه چونکه ئه رکی سه رشانه یه تی که مه ترسییه کان هه لسه نگینیت و کۆنترۆلیان بکات و زانیاری و راهینان دابین بکات. ههروهها ده توانیت زانیاری به سوود له که سانی تره وه وه ربگریت، بۆ نمونه له هاوکاره کانت، له نوینه رانی سنیدیکی کریکاران له بواری سه لامه تیدا و له نوینه رانی خا وه نکاره که. بروانه بلاوکرا وه *Control back-pain (rev1) INDG242* risks from whole-body vibration (کۆنترۆلی مه ترسییه کانی ئازاری پشت بکه که له نه نجامی له رینه وه ی هه موو لهش روودده ن) که له لایه ن ده رگای ته ندرستی و سه لامه تی (HSE) به ره مه هینرا وه، یاخود سه ردان ی مالپه ری www.hse.gov.uk/msd یان مالپه ری www.hse.gov.uk/vibration بکه.

ئەمە رېنمايىنامەيەكى زانىارىيە دەربارەى چۈنەتەى كاركردن بە رېكويىكى ، كە پەيرەوكردنىان بە زۆرەملى (ئىجبارى) نىە بەلام دەشئەت ببىنئەت كە سەبارەت بە ئەو كارانەى پئويىستە ببانكەئەت بەسوود و بەكەلكن. ئەم رېنمايىنامەيە لە ژئەر ژمارەى ISBN 0 7176 6120 2 تۇمار كراوہ و دەتوانرئەت سەفتەى 25 دانەيى لە بەشنى بلاوكراوہكانى دەزگائ تەندروستى و سەلامەتى (HSE) بكردريئەت. ھەرۋەھا دەتوانرئەت يەك كۆپيى بە خۆپايى لە بەشنى بلاوكراوہكانى دەزگائ تەندروستى و سەلامەتى (HSE) بەدەست بكةوئەت ، ژمارەى تەلەفۇن 01787 881165 .

© Crown copyright (مافەكانى كۆپيكردن) جگە بە مەبەستى رېكلام ، پشنگيرى يان بازرگانى نەبئەت ، ئەگىنا ئەم بلاوكراوہيە دەتوانرئەت بە ئازادى بەرھەم بەئترئەتەوہ. يەكەم جار لە 05\06دا بەرھەمەئترائوہ. تكاىە ئاماژە بدە كە سەرچاوەكەى برئتئە لە دەزگائ تەندروستى و سەلامەتى (HSE).

INDG404 06/05 C1850

لە لايەن Health and Safety Executive (دەزگائ تەندروستى و سەلامەتى) چاپكراوہ و بلاوكراوہتەوہ.