

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 ههبیته، که مهرج نیه ههمووی پهيوهندیی به کارکردنهوه ههبیته. بهلام دەشیت ئازاری پشت خراپتر بیهت به هۆی لیخووپین بۆ ماوهیهکی زۆر لهسهر کورسییهک (کوشنیک) که له باریکی نالهباردا بیته و به هۆی ههلبهزه و دابهزه رینگهوبانی پر چال و تاسه (لهرینهوهی ههموو لهش) و ههروهها به هۆی بهرزکردنهوه و ههلگرتهی بار و قورسایه.

### ئهگەر ئهم کارانهی خوارهوه نهنجام بدهیت دهتوانیت خۆت له ئازاری پشت بپاریزیت:

- دانیایی بکه لهوهی که ئهو مهکینهیهی بۆ تۆ تهرخان کراوه به رادهیهک گهوره و بههیزه که دهتوانیت ئهو کارهی بۆت دهستنیشان کراوه بکات و، گونجاو و لهباره بۆ ئهو بارووخهی که تێیدا بهکار دههینریت.
- دانیایی بکه لهوهی که مهکینهکه سترقیسی پیوستی کراوه و ههر خرابوونیک ههبوویت چاک کراوتهوه (بۆ نمونه ئسپرینگی شکاوی کورسییهکه یان بریکی/ئستۆپی خرابوو، شهفت و پارچهکانی سوکان و بهشهکانی تری ئسپرینگی دژه تاسهی رینگهوبان) و دانیاییکردن که تایهکان ههویان به پادهی راست و دروست تێدايه.
- ئهگەر مهکینهکه ههر کیشه و خرابوونیک ههبوو یاخود ئهگەر ههر کیشه و گرفتیک تری دربارهی کارهکه ههبوو، لهبارهیهوه خهبر بده.
- باری کورسییهکهت له ئاستیکدا دابنێ که بۆ دانیشتن خۆش بیته و بهشی خوارهوهی پشتت رابگریت و به شیوهیهک بیته که بۆ ئهوهی دهووبهاری خۆت ببینیت پیوست به خۆدریژکردن، خۆلارکردنهوه یان خۆوهرچهرخاندن نهکات.
- دانیایی بکه که دهتوانیت دوگمه و کۆنترۆلهکانی مهکینهکه بهکاربهینیت به بچ ئهوهی پیوست به خۆدریژکردن، خۆلارکردنهوه یان خۆوهرچهرخاندن بکات.
- ئهگەر کورسییهکهت له ئهو بابتهیه که دهتوانیت به گۆیهی کیش و قورسایه شۆفیرهکه ریکبخریت، ئهوا دانیایی بکه که به گۆیهی کیشی خۆت ریکخراوه.
- به ئهو رینگانهدا برۆ که چال و تاسهی نیه و، ئهگەر نهلوا ئهوه بکهیت ئهوا به هیواشی لیخووپه بۆ ئهوهی ههلبهزه و دابهزه روو نهوات.
- ئهو رینگهوبان و ناوچانهی که مهکینهکان ئیشی تێدا دهکهن و تێیاندا هاتوچۆ دهکهن له بارووخیک یاشدا بپاریزه. ههر بهرد و کۆسپیک گهوره هیه لاینبهره و ههر چال و تاسهیهک هیه پریان بکهروه.
- به ریکوپیکی و به نهرمونیانی وهرچهرخاندنی سوکان، پیدانان به بریکدا، پیدانان به بهنزیندا و گێر گۆرین نهنجام بده و ههروهها ههر بهشیک تری مهکینهکه، بۆ نمونه دهمهکهوچکی مهکینهکه به ریکوپیکی و به نهرمونیانی بهکاربهیتنه.
- خۆت له حالهتی دانیشتنی خراب بپاریزه، بۆ نمونه دانیشتن به تووندی یان به شلوشیواوی له کورسیهکهتا یاخود خۆخستن بهرو پێشهوه یان بهرو تهنیشتهکان به بهردهوامی وه یاخود وهرچهرخاندنی پشتت له کاتی لیخووپیندا.
- ئهگەر دهتوانیت زوو زوو پشوو بده بۆ ئهوهی بۆ ماوهیهکی زۆر له ههمان بار و شیوهدا دانهنیشیت.
- له مهکینهکه خۆت ههلمهده/فریمهده خوارهوه، یان هیچ جوولهیهکی کتوپری نادرستی تر مهکه که کاریگهیری لهسهر پشتت ههبیته.
- بار و کیشی قورس و ناقولا بهرز مهکهروه و ههلمهگره.
- ئهگەر ههر ئازاریکی پشتت ههبوو خاوهنکارهکهت لهبارهیهوه ئاگادار بکهروه و پتیبلی.
- هاوکاریی خاوهنکارهکهت بکه له رینگهی پهیرهویکردنی ههموو پینمایه و راهینانهکانی تهندروستی و سهلامهتی.

### ئهگەر تووشی ئازاری پشت بوویت

خۆت لابده له کردنی ههر کاریک که ئازاری پشت خراپتر دهکات. بهلام باشتره که به چالاکي بمینیتهوه چونکه به دهگمه ریکدهکویت که ئازاری پشت جیددی و خهترناک بیته. بۆ کهمکردنهوهی ئازارهکه ههول بده دهرمانی ئاسایی بهکاربهینیت. بهلام ئهگەر نیکه رانیت یاخود ئهگەر ئازارهکه بهردهوام بوو یان ئهگەر له ناکو و کتوپیدا خراپتر بوو، ئهوا سهردانی دکتورهکهت بکه.

### بۆ زانیاری زیاتر

قسه لهگهڵ خاوهنکارهکهتا بکه چونکه ئهرکی سهershانیهتی که مهترسییهکان ههلبسهنگینیت و کۆنترۆلیان بکات و زانیاری و راهینان دابین بکات. ههروهها دهتوانیت زانیاری بهسوود لهکهسانی ترهوه وهربگیریت، بۆ نمونه له هاوکارهکانت، له نوینهرانی سنديکای کریکاران له بوازی سهلامهتیدا و له نوینهرانی خاوهنکارهکه. بروانه بلاوکراوهی *INDG242(rev1) Control back-pain risks from whole-body vibration* (کۆنترۆلی مهترسییهکانی ئازاری پشت بکه که له نهنجامی لهرینهوهی ههموو لهش روودهدن) که له لایهن دهرزگای تهندروستی و سهلامهتی (HSE) بهرههمهینراوه، یاخود سهردانی مالپهپی [www.hse.gov.uk/msd](http://www.hse.gov.uk/msd) یان مالپهپی [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration) بکه.

ئەمە رېنمايىنامەيەكى زانىارىيە دەربارەى چۈنەتەى كاركردن بە رېكويىكى ، كە پەيرەوكردنىان بە زۆرەملى (ئىجبارى) نىە بەلام دەشەت بىبىنىت كە سەبارەت بە ئەو كارانەى پىۋىستە بىانكەيت بەسوود و بەكەلكن. ئەم رېنمايىنامەيە لە ژىر ژمارەى ISBN 0 7176 6120 2 تۇمار كراوہ و دەتوانرەت سەفتەى 25 دانەيى لە بەشنى بلاوكراوہكانى دەزگاي تەندروستى و سەلامەتى (HSE) بكرىرەت. ھەرۋەھا دەتوانرەت يەك كۆپىي بە خۇپايى لە بەشنى بلاوكراوہكانى دەزگاي تەندروستى و سەلامەتى (HSE) بەدەست بكەوئت ، ژمارەى تەلەفۇن 01787 881165 .

© Crown copyright (مافەكانى كۆپىكردن) جگە بە مەبەستى رىكلام ، پىشنگىرى يان بازرگانى نەبەت ، ئەگىنا ئەم بلاوكراوہيە دەتوانرەت بە ئازادى بەرھەم بەئىرەتەوہ. يەكەم جار لە 05\06دا بەرھەمەئىتراوہ. تىكايە ئاماژە بەدە كە سەرچاۋەكەى برىتەيە لە دەزگاي تەندروستى و سەلامەتى (HSE).

INDG404 06/05 C1850

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