

Pashto

د لاس-څنگلې رپیدل

د کارکوونکو لپاره مشوره

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

د لاس-څنگلې رپیدل څه شی دی؟

د لاس-څنگلې رپیدل هغه رپیدل دي چې ستاسو لاسونو او څنگلو ته په لاس نیول شوي برقي د کار آلاتو پواسطه انتقالیږي. د لاس-څنگلې رپیدلو سره زیات مخامخ کیدل د لاس-څنگلې د رپیدو مرض (هینډ-آرم وایبریشن سینډروم - HAVS) او د کارپل ټنل سینډروم سبب گرځي.

د لاس-څنگلې د رپیدو مرض (هینډ-آرم وایبریشن سینډروم) څه شی دی؟

- ایچ. اې. وي. ایس (HAVS) د لاس، څنگلې او مړوند په عصبي رشتو، د وینې په رگونو، عضلاتو او بندونو اغیزه کوي.
- که چېرې له پامه وغورځول شي نو کیدای شي چې ډیر کمزورې کوونکې شي.
- پدې کې د سپینې گوتې رپیدل (وایبریشن وائټ فنګر) شامل وي، چې په متاثره گوتو کې د سخت درد لامل گرځي.

د کارپل ټنل سینډروم څه شی دی؟

د کارپل ټنل سینډروم یوه عصبي ناروغي ده چې پکې درد، سوي، د لاس په ځینو برخو کې کمزوري او بې حسي شامل دي. او د نورو عواملو تر څنګ، رپیدو سره مخامخ کیدو له کبله مینځ ته راځي.

لومړنۍ نښې او اعراض یې څه دي؟

- په گوتو کې سوي او بې حسي احساسول (چې د خوب د ناآرامۍ سبب گرځیدلې شي)
- د گوتو پواسطه د شیانو نه احساسول
- په لاسونو کې کمزورتیا (کیدای شي په مشکله درانه شیان اوچت او یا ونیولې شي)
- په سرې هوا کې او لنډه بل کې د گوتو د څوکو سپینیدل او بیا سره کیدل او په بیرته راگرځیدو کې د درد احساسول (د سپینې گوتې رپیدل - وایبریشن وائټ فنګر)

که چېرې تاسو د رپیدوونکو آلاتو استعمال ته دوام ورکړی نو دغه اعراض به نور هم زیات شي، د مثال په ډول:

- ستاسو په گوتو کې به بې حسي دايمي شي او تاسو به شیان هېڅ نشي احساسولې.
- تاسو به د وړو شیانو لکه میخونو او پیچونو په اوچتولو کې ستونځې ولری.
- د سپینې گوتې رپیدل په مکرر ډول د پېښیدلو امکان لري او په زیاتو گوتو اغیزه کولې شي.

زه په کوم وخت کې په خطر کې یم؟

تاسو هغه وخت په خطر کې یاست که چېرې تاسو په پرله پسې توګه لاسي او یا د لاس پواسطه اداره شوي برقي آلات او ماشینونه استعمال کړی لکه:

- کنکریټ ماتونکي، او کنکریټ پوکر
- شګه شیندونکي (سینډر)، اوږه کوونکي (ګرنډر)، د تې ماتونکي (ډسک کټر)
- سوري کوونکي خټکونه (هیمر ډرل)
- برینسنايي سکنه (چپینګ هیمر)
- ځنځیري اړي (چینسا)، غوڅونکې بورس، د بوټو او خمبولندونکي، برینسنايي ریبونکي
- رنډي یا ستنې لرونکي تمانچي

تاسو همدارنگه په خطر کې یاست که چېرې تاسو په کار کې استعمالیدونکې هغه ټوټې چې د رپیدونکې مشینونو پواسطه د کار لاندې وي لکه لاسي او په کوونکې.

زه خطر ونه څنگه کمولې شم؟

دا ستاسو د کار د څختن مسئولیت دې چې تاسو له (ایچ ای وي ایس - HAVS) او د کاریل ټنل سینډروم څخه وژغورئ خو تاسو باید د کار د څختن څخه پوښتنه وکړئ چې که چېرې ستاسو کار پرته د رپیدونکو آلاتو څخه د اجراء امکان لري او که نه که داسې امکان ونلري نو:

- پوښتنه وکړئ، که چېرې مناسب کم رپیدونکې آلات استعمالیدي شي
- د تل لپاره د سم وساتل د هر کار لپاره استعمال کړئ. (چې کار په پرته سر ته ورسیري او تاسو د لاس-څنگل ل رپیدو سره کم مخامخ شئ).
- آلات مخکې د استعمال څخه وگورئ چې په سمه توگه ساتل شوي او ترمیم شوي وي چې د زیاتو رپیدولو څخه (چې د نقصونو له لکبه رامینځ ته کیږي) مخنیوی وشي.
- ځان ډاډمن کړئ چې غوڅونکي آلات تیره وساتل شي ترڅو ډیر مؤثر اوسي.
- د وساتلو د استعمال د وخت اندازه په یوه پیره کې کم کړئ او د دوو پیرو په مینځ کې یو بل کار وکړئ.
- د کار به وساتلو باندې د ضرورت څخه د زیات زور یا فشار راوړلو څخه ډډه وکړئ.
- د کار وساتل په یو محفوظ ځای کې وساتئ ترڅو د بیا استعمال په وخت کې یې لاستي ډیر بیخ نه وي.
- د وینې د ښه جریان زمینه برابره کړئ. په لاندې ډول:
 - تود او وچ ساتل (کله چې ضرورت وي نو د سکلې، خولې او اوبو ضد جامې واغونډئ او گرمونکې تختې که موجودې وي، استعمال کړئ.
 - سگریټ څکول پریرئ او یا یې کم کړئ ځکه چې د سگریټ څکول د وینې جریان کموي.
 - د کار په وقفو کې گوتو ته مساج او تمرین ورکړئ.

زه نور څه کولای شم؟

- د ایچ ای وي ایس (HAVS) د اعراضو پیژندنه زده کړئ.
- د اعراضو راپور یې له ځنډه خپل د کار څختن او یا هغه څوک چې ستاسو د روغتیا کتنه کوي، ورکړئ.
- کوم بې خطره تخنیک چې ستاسو د کار څختن د ایچ ای وي ایس (HAVS) څخه د خطر د کموالي لپاره وضع کړې وي، په پام کې ولرئ.
- د مشورو لپاره د خپل د تجارتي اتحادیې د سلامتیا ل نماینده څخه او یا د کارگرانو له استازي څخه پوښتنه وکړئ.

ایچ ای وي ایس (HAVS) او د کاریل ټنل سینډروم څخه په مخنیوي کې د خپل د کار د څختن سره مرسته وکړئ مخکې لدې چې تاسو د پاره د ستونزې ښه غوره کړئ.

د نورو معلوماتو لپاره د ایچ ایس ای وړیا خبریانه (INDG175 (rev2) د لاس-څنگل د رپیدو څخه د خطرونو کنټرولول او یاد www.hse.gov.uk/vibration ویب پاڼه وگورئ.

دغه لارښوونه د ښه عملکرد په اړه د معلوماتو لرونکې ده چې عملي کول یې په تاسو حتمي نه دي خو کیدای شي چې تاسو ته د گټې خالي نه وي. دغه رهنما د ایچ ایس ایس سي. د کتابونو، ISBN 0 7176 6118 0 له ۲۵ قیمت لرونکې بستو په ښه لاس ته راوړئ. یوستوي وړیا نقلونه همدارنگه د ایچ ایس ایس له کتابونو څخه لاست ته راوړلې شي. تیلیفون: 01787881165.

کراون کاپي رایټ: دغه نشریه همدارنگه کولای شي په آزاده توگه بیا تولید شي خو چې د اشتهار، قرارداد او یا د تجارتي اهدافو لپاره نه وي. د لومړي ځل لپاره په 06/05 نشر شو. مهرباني وکړئ مواخذ یې د ایچ ایس ایس په توگه معرفي کړئ.

INDG296(rev1) 06-05 C2000
د روغتیا او سلامتیا د مدیر په واسطه چاپ او نشر شو.