

Pashto

د خرابو ملاگانو لیرې کول

د خوځنده مشینونو د چلونکو او استعمالونکو لپاره معلومات

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

د خوځنده مشین چلونکي او استعمالونکي اکثر د ملا د درد شکایت کوي. د دې عوامل ډیر دي خو ټول یې کار پورې اړه نه لري. د ملا درد د ډیر وخت لپاره په نیمگړي توگه برابر شوي سیت کې سفر کول، د ناهمواره سرکونو له امله ټکان خوړل او لږزیدل او د لاس پواسطه کار اجرا کولو له امله زیاتیدي شي.

تاسو د ملا له درد څخه ځان ژغورلې شی، که چېرې په لاندې توگه عمل وکړئ:

- هغه مشین چې تاسو ته درکړل شوي دي، امتحان کړئ چې ستاسو د درکړل شوي کار لپاره په کافي توگه لوی او قوي دی او د هغو شرایطو لپاره ئې امتحان کړئ چې دا مشین به پکې استعمالیږي. خپل د کار څارونکي (سوپروایزر) سره پرې خبرې وکړئ. که تاسو ډاډمن نه یاست.
- وگورئ چې مشین په سمه توگه ساتل شوي او ټول عیبونه یې سم شوي (د مثال په ډول: مات شوي څوړند سیت یا ناقص بریکونه، د سټیرگ د پیوندونو (لنکیجیز) او د سسپینشن پرزې) او دا چې د تایرونو فشار یې سم دي.
- د موټر په اړوند د هر ډول نقصونو او یا د کار په اړه د نورو ستونزو راپور باید ورکړل شي.
- خپل سیت داسې عیار کړئ چې تاسو د آرامۍ احصا وکړئ او ستاسو نری ملا پرې تکیه شي چې لدې امله تاسو له ځان غځولو، ځان تاوولو او یا د تکیه کولو څخه پرته وکولای شی. په آسانی وگورئ.
- ځان متیقین کړئ چې تاسو له ځان غځولو، تاوولو او یا د تکیه کولو څخه پرته مشین استعمالولی شی.
- که ستاسو سیت د چلونکي د وزن عیارونکی ولري نو ځان ډاډه کړئ چې په سمه توگه مو د خپل وزن سره برابر عیار کړئ وي.
- هغه مسیر غوره کړئ چې د ناهمواره سطحو څخه پکې مخنیوی شوي وي او که دا امکان ونلري نو د دې لپاره چې د بنوریدلو او ټکان خوړلو څخه ځان وژغورئ، په ورو موټر وچلوئ.
- هغه ساحه چې مشین پکې پکار وړل کیږي او یا پکې سفر کوي په ښه حالت کې وساتئ. غټې ډبرې او خنډونه لیرې کړئ او کنډې او کپرې ډکې کړئ.
- سټیرنگ، بریکونه، ایکسیلیټر، گیرونه او نورې ضمیمې (لکه کیندونکې بوکې) په نرمۍ سره استعمال کړئ.
- په بد حال کې د چلولو څخه ډډه وکړئ، مثال په ډول په سیت کې ناڅاپي تیتیدل، په یو نواخت ډول مخی ته یا اړخ ته تکیه کول او یا په کړو په ملا د مشین چلول.
- که کولای شی نو په منظمه توگه تم شی، ترڅو د ډیرې اوږدې مودې لپاره په یو حالت کې د کښیناستو څخه مخنیوی وشي.
- له گاډي څخه توب مه وهئ او یا داسې حرکت مه اجراء کوی چې ستاسو ملا ته ضرر ورسې.
- د دروند وزن د اچتولو او یا وړولو څخه ډډه وکړئ.
- خپل د کار څختن ته د خپلې ملا د درد په اړه چې تاسو یې لری، ووايست.
- د صحت او سلامتی د لارښوونو د زدکړو په توسه د خپل د کار څختن سره همکاري وکړئ.

که چېرې تاسو ته د ملا درد درورسېږي

د ټولو هغو فعالیتونو څخه ډډه وکړئ چې ستاسو د ملا درد نور هم زیاتوي. خو دا به ښه وي چې تاسو متحرک او سی ځکه چې د ملا درد ډیر لږد تشویش وړ وي. د درد لپاره د ساده درمل څخه استفاده وکړئ. خو که تاسو تشویش لری او یا درد مو ثابت پاتې شي او یا مخ په زیاتیدو شي نو خپل طبیب ته مراجعه وکړئ.

د نورو معلوماتو لپاره

خپل د کار د څختن یعنی د هغه چا سره چې د خطرونو د ارزیابۍ او کنټرول او د معلوماتو او د ښوونې د برابرولو دنده لري، خبرې وکړئ. همدارنگه د نورو لکه د کار د ملگرو د تجارتي اتحادیو د سلامتی د نمایندگانو او د کارگرانو د نمایندگانو سره د ښه نظریات د پراختیا موندلای شي. د ایچ ایس ای خبرپاڼه INDG242 (rev1) د ټول وجود د رپیدو څخه د ملا د درد د خطرونو کنټرول او یا د www.hse.gov.uk/msd او www.hse.gov.uk/vibration ویب پاڼې وگورئ.

دغه لارښونه د ښه عملکرد په اړه د معلوماتو لرونکي 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 ای سي د کتابونو، 2 ISBN 0 7176 6120 له ۲۵ قیمت لرونکي بستو په شکل لاس ته راوړئ شي. یوستوي وپیا نقلونه همدارنگه د ایچ ایس ای له کتابونو څخه لاسته راوړلې شي. تیلیفون: 01787881165.

کراون کاپي رايټ: 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 وکړی، مواخذي بي د ایچ ایس ای په توگه معرفي کړی.

INDG404 06-05 C1850

د روغتیا او سلامتیا د مدیر په واسطه چاپ او نشر شو.