

Vibrația mâinii-brațului

Sfaturi pentru angajați

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

Ce este vibrația mâinii-brațului?

Vibrația mâinii-brațului este vibrația transmisă mâinilor și brațelor atunci când mânuiți echipament de muncă alimentat electric. Expunerea în exces la vibrația mâinii-brațului poate provoca sindromul vibrației mâinii-brațului (HAVS) și sindromul tunelului carpal.

Ce este sindromul mâinii-brațului?

- HAVS afectează nervii, vasele de sânge, mușchii și încheieturile mâinii și brațului.
- Dacă este ignorat poate conduce la infirmitate.
- Include decolorarea degetului de la vibrație, care poate cauza dureri serioase ale degetelor afectate.

Ce este sindromul tunelului carpal?

Sindromul tunelului carpal este o afecțiune nervoasă care poate produce durere, înțepături, amorțeală, și slăbiciune ale unor părți ale mâinii și poate fi cauzată, între altele, de expunerea la vibrații.

Care sunt semnele și simptomele?

- Înțepături și amorțeală a degetelor (care poate provoca insomnii).
- Imposibilitatea de a simți obiectele cu degetele.
- Pierderea puterii în mâini (scade capacitatea de a apuca sau ține obiecte grele).
- La răcoare și umezeală vârful degetelor vi se albesc, apoi se înroșesc și revenirea e însoțită de dureri (decolorarea degetului de la vibrație).

Dacă continuați să folosiți scule cu vibrații înalte, probabil aceste simptome se vor înrăutăți, de exemplu:

- Amorțirea mâinilor poate deveni permanentă și nu veți putea să mai simțiți deloc obiectele;
- Veți avea dificultăți la apucarea obiectelor mici, cum ar fi șuruburi sau cuie;
- Albirea degetului de la vibrație poate avea loc mai frecvent și vă poate afecta mai multe degete.

Când sunt mai expus?

Sunteți expus mai mult atunci când folosiți regulat unelte și mașini electrice ținute sau dirijate cu mâna, cum ar fi:

- Aparare de spart betonul, aparate de străpuns betonul;
- Șlefuitoare, polizoare, discuri de tăiat;
- Perforatoare pneumatice;
- Așchietoare pneumatice;
- fierăstraie electrice, aparate de tuns iarba, de ajustat tufele, mașini electrice de tuns iarba;
- aparate de sclivisit cimentul, polizoare.

De asemenea sunteți expus riscului dacă mânuiți obiecte care vibrează în timpul prelucrării cu aparatură electrică cum ar fi polizoarele cu suport.

Cum pot reduce riscul?

Este datoria patronului dv. să vă protejeze împotriva HAVS și a sindromului tunelului carpal, dar trebuie

să-l întrebați dacă lucrarea poate fi efectuată în alt mod, fără a folosi scule și mașini vibratoare. Dacă acest lucru nu e posibil:

- Cereți să folosiți scule corespunzătoare, cu vibrații reduse.
- Folosiți întotdeauna unealta adecvată fiecărei lucrări (pentru a efectua mai repede lucrarea și pentru a vă expune mai puțin timp la vibrații ale mâinii-brațului).
- Verificați uneltele înainte de folosire, pentru a vă asigura că au fost întreținute și reparate corespunzător pentru a evita vibrațiile sporite cauzate de defecțiuni sau uzură generală.
- Asigurați-vă că sculele de tăiere au fost ascuțite, pentru a fi eficiente.
- Reduceți timpul de folosire continuă a unei scule, executând în pauze alte lucrări.
- Evitați strângerea cu mâna sau forțarea unei scule sau a obiectului de prelucrat mai mult decât este necesar.
- Depozitați sculele corespunzător, pentru a nu avea mâneri foarte reci când le veți folosi data următoare.
- Stimulați buna circulație a sângelui astfel:
 - lucrați în mediu cald și lipsit de umezeală (când este cazul purtați mănuși, haine impermeabile și folosiți pernițe încălzite, dacă sunt disponibile);
 - renunțați la fumat sau reduceți fumatul pentru că fumatul reduce circulația sângelui; și
 - masați și exersați degetele în pauzele de lucru.

Ce altceva pot face?

- Învățați să recunoașteți semnele timpurii și simptomele HAVS.
- Raportați prompt orice simptom patronului dv. sau persoanei care vă controlează sănătatea.
- Folosiți orice măsuri de control instituite de patronul dv. pentru a reduce riscul de HAVS.
- Cereți sfatul reprezentantului dv. sindical cu protecția muncii sau reprezentantului patronului.

Ajutați-l pe patronul dv. să oprească HAVS și sindromul tunelului carpal înainte ca acestea să devină o problemă pentru dv.

Pentru informații suplimentare privind vibrația mâinii-brațului consultați broșura gratuită a HSE *Controlați riscurile vibrației mâinii-brațului* INDG175(rev2) și vizitați situl web al HSE referitor la vibrație www.hse.gov.uk/vibration.

Acest ghid conține recomandări care nu sunt obligatorii, dar pe care le veți găsi folositoare pentru luarea unei decizii. Acest ghid este disponibil contra cost în pachete de 25 de bucăți la HSE Books, ISBN 0 7176 6118 0. Exemplare gratuite sunt de asemenea disponibile la HSE Books, Tel: 01787 881165.

© *Crown copyright* Această publicație poate fi reprodușă în mod liber, dar nu în scopuri de reclamă, andosare sau în scopuri comerciale. Publicată prima dată în 06/05. Rugăm menționați că sursa este HSE.

INDG296(rev1) 06/05 C2000

Tipărit și publicat de Executivul pentru protecția muncii