

El-kol titreşimi

İşverenlere tavsiyeler

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

El-kol titreşimi nedir?

El-kol titreşimi elle tutulan elektrikli iş aletleri kullanırken el ve kolunuza iletilen titreşim demektir. El-kol titreşimine çok fazla maruz kalınması el-kol titreşimi sendromuna (HAVS) ve karpal tünel sendromuna yol açabilir.

El-kol titreşimi sendromu nedir?

- HAVS, sinirleri, kan damarlarını, el, bilek ve kol kasları ve eklemlerini etkiler.
- İhmal edilirse insanı çok sakatlayıcı bir hal alabilir.
- Etkilenen parmaklarda şiddetli ağrıya neden olabilen titreşimli beyaz parmak buna dahildir.

Karpal tünel sendromu nedir?

Karpal tünel sendromu elin bazı kısımlarında ağrı, karıncalanma, uyuşma ve zayıflık görülebilen ve başka şeylerin yanı sıra titreşime maruz kalmaktan kaynaklanabilen bir sinir hastalığıdır.

Dikkat edilmesi gereken ilk işaret ve belirtiler nedir?

- Parmaklarda karıncalanma ve uyuşma (uyku rahatsızlıklarına neden olabilir).
- Parmaklarınızın tuttuğunuz şeyleri hissedememesi.
- Ellerinizden güç kaybı (ağır şeyleri kaldırmamız ya da tutmanız zorlaşabilir).
- Soğuk ve ıslak olunca parmak uçlarınızın önce ağarıp ardından kızarması ve eski haline dönünce acıması (titreşimli beyaz parmak).

Yüksek titreşimli aletler kullanmaya devam ederseniz bu belirtiler muhtemelen daha kötüleşir, örneğin:

- ellerinizdeki uyuşma sürekli bir hale gelebilir ve elinizde tuttuğunuz şeyleri hiç hissedemezsiniz;
- vida ya da çivi gibi küçük şeyleri tutup kaldırmakta zorlanırsınız;
- titreşimden meydana gelen beyaz parmak daha sık oluşabilir ve daha çok sayıda parmağınızı etkileyebilir.

Ne zaman risk altında oluyorum?

Düzenli olarak elle tutulan ya da elle yönlendirilen aşağıdaki gibi elektrikli aletler ve makineler kullanıyorsanız risk altındasınız demektir:

- beton kırıcılar, beton deliciler;
- zımpara, taşlama ve kesme aletleri;
- darbeli matkaplar;
- balyozlar;
- zincir testereler, fırçalı kesme aletleri, çit budama aletleri, elektrikli çim biçme makineleri;
- polisaj makineleri veya iğne tabancaları.

Ayaklı taşlama aletleri gibi elektrikli makineler tarafından işlenmekte olan malzemeleri tuttuğunuzda da risk altındasınız demektir.

Risklerin azaltılmasını nasıl sağlayabilirim?

Sizin HAVS ve karpal tünel sendromundan korunmanız işvereninizin sorumluluğundadır. Ama bu konuda siz de bir şeyler yapmalı ve öncelikle yaptığınız işinizin titreşimli alet ve makineler kullanmaksızın başka bir şekilde yapılıp yapılamayacağını sormalısınız. Eğer yapılamıyorsa:

- Uygun bir düşük titreşimli alet kullanılmasını isteyin.
- Her zaman işe uygun (iş daha çabuk yapacak ve sizi daha az el-kol titreşimine maruz bırakacak) doğru aleti kullanın.
- Kullanmadan önce aletleri kontrol ederek arızalar ya da genel yıpranma nedeniyle titreşimin artmaması açısından bakımlarının doğru yapıp onarıldığından emin olun.
- Verimli çalışmaları açısından kesici aletlerin keskin durumda olduğundan emin olun.
- Arada başka işler yaparak aletle bir defada çalışma sürenizi azaltın.
- Bir aleti ya da malzemeyi gerektiğinden daha fazla kavramayın ve zorlamayın.
- Aletleri tekrar kullandıklarında sapları çok soğuk olmayacak şekilde saklayın.
- İyi bir kan dolaşımı olmasını sağlamak için:
 - sıcak ve kuru kalmaya dikkat edin (gerekirse, eldiven, şapka, su geçirmez kıyafet ve varsa sıcak tutucu yastıklar kullanın);
 - sigara içmek kan akışını yavaşlattığından sigarayı bırakın ya da azaltın; ve
 - iş aralarında parmaklarınıza masaj ve egzersiz yapın.

Başka neler yapabilirim?

- HAVS'ın ilk işaret ve belirtilerinin nasıl fark edileceğini öğrenin.
- Belirtileri hemen işvereninize ya da sağlık kontrollerinizi yapan kişiye bildirin.
- HAVS riskinin azaltılması için işvereninizin uygulamaya koyduğu kontrol önlemlerine uyun.
- Sendika sağlık temsilcinize ya da personel temsilcinize danışın.

HAVS ve karpal tünel sendromunu sizin için sorun haline gelmeden durdurabilmesi için işverenimize yardımcı olun.

El-kol titreşimi hakkında daha fazla bilgi için, HSE'nin *Control the risks from hand-arm vibration* INDG175(rev2) adlı ücretsiz broşürüne bakın ve HSE'nin web sitesindeki titreşim bölümüne gidin: www.hse.gov.uk/vibration.

Bu kılavuzda zorunlu olmamakla birlikte yapmanız gerekenleri düşünürken yararlı bulabileceğiniz iyi uygulama notları yer almaktadır. Bu kılavuz ücretli 25'lik paketler halinde HSE Books'tan temin edilebilir: ISBN 0 7176 6118 0. Tek adet olarak ücretsiz temiz etmek için: HSE Books Tel: 01787 881165.

© *Telif hakkı devlete aittir* Bu yayının reklam, onay ya da ticari amaçlar dışında çoğaltılması serbesttir. İlk yayın tarihi: 06/05. Lütfen kaynağını HSE olarak belirtiniz.

INDG296(rev1) 06/05 C2000
Health and Safety Executive (Sağlık ve Güvenlik Dairesi) tarafından basılıp yayınlanmıştır