

## Вібрація системи кисть-передпліччя

### Поради для працівників (Hand-arm vibration - Advice for employees)

#### Що таке вібрація системи кисть-передпліччя?

Вібрація системи кисть-передпліччя – це вібрація, яка передається на Ваші кисті та руки до плечей, коли Ви використовуєте для роботи ручні інструменти з механічним або електричним приводом. Передавання сильної вібрації на кисті та руки до плечей може привести к виникненню синдрому вібрації системи кисть-передпліччя (HAVS) і синдрому каналу зап'ястка.

#### Що таке синдром вібрації системи кисть-передпліччя?

- Синдром “HAVS” ушкоджує нерви, кровоносні судини, мускули та суглоби кисті, зап'ястка і руки до плеча.
- Коли він ігнорується, він може привести до тяжкої інвалідності.
- До нього відноситься синдром білих пальців, який може викликати сильну біль у вражених ним пальцях.

#### Що таке синдром каналу зап'ястка?

Синдром каналу зап'ястка - це нервовий розлад, симптомами якого є біль, поколювання, оніміння та слабкість у частинах кисті, і він може виникнути –серед інших причин – внаслідок дії вібрації.

#### Які ранні ознаки та симптоми синдрому вібрації системи кисть-передпліччя, на які треба звернути увагу?

- Поколювання та оніміння у пальцях (що може викликати розлад сну).
- Пальці втрачають здатність відчувати предмети.
- Руки втрачають силу (Ви, можливо, не зможете, як раніше, підіймати або тримати важкі предмети).
- Коли погода холодна та волога, кінчики Ваших пальців стають білими, потім червоними і болять, коли видужують (“вібраційний білий палець”).

Якщо Ви продовжуєте користуватися інструментами, які створюють сильну вібрацію, ці симптоми, ймовірно, погіршаться, наприклад:

- оніміння кистей рук може стати постійним, і пальці зовсім втратять чутливість;
- Вам стане важко підіймати невеликі предмети, такі як гвинти або цвяхи;
- синдром “вібраційного білого пальця” може траплятися частіше і ушкоджувати більше пальців.

#### Коли я піддаюся ризику?

Ви піддаєтесь ризику, якщо Ви регулярно використовуєте ручні інструменти і машини з механічним або електричним приводом, такі як:

- бетоноломи, інструмент для штикування бетону;
- шліфувальні верстати, вібраційні млини, дискові ножі;
- бурильні молотки;
- обрубні молотки;
- ланцюгові пили, кущорізи, машини для підстрігання живої огорожі, механізовані косарки;
- механічні долота або свердла для роздроблення каміння.

Ви також піддаєтесь ризику, якщо Ви тримаєте деталі, які вібрують у процесі обробки на приводних верстатах, таких як заточувальні верстати.

## Що я можу зробити, щоб зменшити ризик?

Ваш роботодавець відповідає за те, щоб захистити Вас від ризику виникнення у Вас синдрому вібрації системи кисть-передпліччя (HAVS) і синдрому каналу зап'ястка, але Ви можете допомогти, якщо Ви запитаєте його, чи можете Ви виконати свою роботу якимось іншим способом, без використання вібраційних інструментів та машин. Якщо це неможливо:

- Попросить для виконання роботи підходящі інструменти, які не створюють сильну вібрацію.
- Завжди використовуйте підходящий інструмент для кожної роботи (щоб виконати роботу швидко, але щоб Ваша система кисть-передпліччя зазнавала менше вібрації).
- Перевірте інструменти, перш ніж користуватися ними, і переконайтесь, що догляд за ними і ремонт здійснювалися належним чином, щоб уникнути збільшення вібрації внаслідок їх пошкодження або загального спрацювання.
- Перевіряйте, щоб різальні інструменти трималися гострими для того, щоб вони завжди були ефективними.
- Скоротіть час, протягом якого Ви використовуєте інструмент безперервно; робіть перерви, під час яких виконуйте іншу роботу.
- Уникайте стиснення інструменту або деталі чи прикладання до них більш сили, ніж потрібно.
- Зберігайте інструменти у такому місці, щоб їх рукоятки не були холодними, коли Ви будете користуватись ними наступного разу.
- Щоб покращити кровообіг:
  - не охолоджуйте температуру тіла і залишайтеся сухими (коли це необхідно, надягайте рукавиці, шапку, водонепроникний одяг і зігрівальні прокладки, якщо вони є в розпорядженні);
  - відмовтеся від куріння або курить менше, тому що куріння зменшує потік крові; та
  - масажуйте і робіть вправи для пальців під час перерв у роботі.

## Що ще я можу зробити?

- Навчитися впізнавати ранні симптоми синдрому вібрації системи кисть-передпліччя (HAVS).
- Швидко повідомте Вашому роботодавцю або особі, яка проводить медичний огляд, якщо у Вас з'явилися будь-які симптоми.
- Прикладайте усі застережні заходи, які впровадив Ваш роботодавець, щоб зменшити ризик захворювання синдромом HAVS.
- Зверніться за порадою до представника своєї профспілки або члена службового персоналу Вашого підприємства.

**Допоможіть Вашому роботодавцю припинити виникнення у Вас синдрому вібрації системи кисть-передпліччя (HAVS) і синдрому каналу зап'ястка, перш ніж вони завдадуть Вам неприємностей.**

Для отримання більш детальної інформації щодо вібрації системи кисть-передпліччя дивиться безкоштовну листівку HSE *"Запобігання ризиків від вібрації системи кисть-передпліччя"* (*Control the risks from hand-arm vibration*) INDG175(rev2) та відвідайте вебсайт HSE: [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

Це "Керівництво" містить поради щодо добросовісної практики, яких не обов'язково дотримуватися, але які можуть бути корисними для Вас, щоб вирішити, що Ви повинні робити. "Керівництво" можна придбати за встановленою ціною у комплекті, що містить 25 примірників, у видавництві "HSE Books", ISBN 0 7176 6118 0. Також можна отримати окремі безкоштовні примірники у видавництві "HSE Books", Тел.: 01787 881165.

© Авторське право, що належить короні Ця публікація може вільно відтворюватися, за винятком використання її в рекламних цілях, надання рекомендацій у засобах реклами з посиланням на неї або у комерційних цілях. Вперше опубліковано 06/05. Будь ласка, посилайтесь на агентство HSE як першоджерело.

INDG296(rev1) 06/05 C2000

Надруковано та опубліковано агентством "Health and Safety Executive"