

ہاتھ۔ بازو میں تھر تھراہٹ (Hand-Arm Vibration)

ملازمین کے لیے ہدایات

ہاتھ۔ بازو میں تھر تھراہٹ سے کیا مراد ہے؟

ہاتھ۔ بازو میں تھر تھراہٹ آپ کے ہاتھوں اور بازوؤں میں منتقل ہونے والی تھر تھراہٹ ہے یعنی جب آپ کام کرتے وقت ہاتھ سے چلائے جانے والا ساز و سامان استعمال کرتے ہیں۔ ہاتھ۔ بازو میں بہت زیادہ تھر تھراہٹ ہاتھ۔ بازو کی تھر تھراہٹ والے سنڈروم اور کارپل ٹنل (carpal tunnel) سنڈروم (ایچ اے وی ایس) کا باعث بن سکتی ہے۔

ہاتھ بازو کی تھر تھراہٹ والے سنڈروم سے کیا مراد ہے؟

- ایچ اے وی ایس اعصاب، خون کی شریانوں، پٹھوں اور ہاتھ کے جوڑوں، کلائی اور بازو پر اثر انداز ہوتا ہے۔
- اگر توجہ نہ کی جائے تو یہ شدید طور پر معذور کر سکتا ہے۔
- اس میں وائبریشن و ایمٹ فنکشن شامل ہے جس سے متاثرہ انگلیوں میں شدید درد ہو سکتا ہے۔

کارپل ٹنل سنڈروم سے کیا مراد ہے؟

کارپل ٹنل سنڈروم اعصاب کا نقص ہے جس میں ہاتھ کے حصوں میں درد، بے چینی، بے حسی اور کمزوری ہو سکتی ہے، اور ہو سکتا ہے دیگر چیزوں کے ساتھ ساتھ لرزہ بھی طاری ہو جائے۔

اس پر نظر رکھنے کے لیے اس کی ابتدائی علامتیں کون سی ہیں؟

- انگلیوں میں بے چینی اور ان کا سن ہونا (جس سے نیند میں بے اعتدالی ہو سکتی ہے)۔
- آپ کی انگلیاں کچھ محسوس کرنے سے عاری ہوتی ہیں۔
- آپ کے ہاتھوں میں طاقت ختم ہو جاتی ہے (بھاری چیزیں اٹھانے یا پکڑنے میں آپ ناتوانی محسوس کرتے ہیں)۔
- ٹھنڈی اور گیلی ہونے پر آپ کی انگلیوں کی پوریں سفید، پھر سرخ پڑ جاتی ہیں اور بحالی پر ان میں درد ہوتا ہے (وائبریشن و ایمٹ فنکٹر)۔

اگر آپ زیادہ تھر تھراہٹ والے آلات استعمال کرنا جاری رکھیں، تو ہو سکتا ہے، یہ علامتیں زیادہ بگڑ جائیں، مثلاً:

- آپ کی انگلیوں کا سن ہونا مستقل ہو سکتا ہے اور آپ چیزیں محسوس کرنے سے بالکل عاری ہوں گے،
- آپ معمولی معمولی اشیاء جیسے پیچ، کیلیں وغیرہ اٹھانے میں مشکل محسوس کریں گے،
- وائبریشن و ایمٹ فنکٹر والی صورت حال کثرت سے درپیش ہو سکتی ہے اور یہ آپ کی اکثر دوسری انگلیوں کو متاثر کر سکتی ہے۔

میں خطرے سے کب دوچار ہوتا ہوں؟

اگر آپ ہاتھ سے چلنے یا ہاتھ کی مدد سے چلائی جانے والی مشین اکثر و بیشتر استعمال کرتے ہوں، تو آپ خطرے سے دوچار ہیں یعنی:

- کنکریٹ بریکر (concrete breakers)، یا کنکریٹ پوکر (concrete pokers)
- سینڈر (sanders) گرائینڈر (grinders)، ڈسک کٹر
- ہیمر ڈرنر
- چینگ ہیمر

- چین سا (chain saws)، برش کٹر (brush cutter)، باڈ تراشنے والے آلات، پاور والے موور
- اسکلبلر (scabblers) یا نیڈل گن (needle gun)

اگر آپ کام کرتے ہوئے ایسی اشیاء پکڑتے ہوں جن پر پاور والی مشین سے کام کرتے وقت تھر تھراہٹ پیدا ہوتی ہو، جیسے پیڈسٹل گرائنڈر، تو بھی آپ خطرے سے دوچار ہیں۔

خطرات دور کرنے میں کیسے تعاون کر سکتا ہوں؟

ایچ اے وی ایس اور کارپل ٹنل سنڈروم سے بچانا آپ کے ایمپلائر کی ذمہ داری ہے لیکن آپ یہ پوچھ کر اس کی مدد کر سکتے ہیں کہ کیا تھر تھراہٹ والے آلات اور مشین استعمال کیے بغیر آپ کا کام کسی اور طریقے پر ہو سکتا ہے۔ اگر یہ نہ ہو سکتا ہو تو:

- کم تھر تھراہٹ والے مناسب آلات کے استعمال کا تقاضا کریں،
- ہمیشہ ہر کام کی مناسبت سے صحیح اوزار استعمال کریں (کام زیادہ تیزی سے سرانجام دینے اور خود کو ہاتھ۔ بازو میں کم تھر تھراہٹ سے دوچار کرنے کے لیے)۔
- استعمال کرنے سے پہلے اوزار کو جانچ پرکھ لیں تاکہ یہ خیال رہے کہ ان کی باقاعدہ دیکھ بھال، اور نقائص یا استعمال سے ہونے والی گھسائی کے باعث زیادہ تھر تھراہٹ سے بچاؤ کے لیے ان کی مرمت ہوتی ہے۔
- یہ خیال رکھیں کہ کٹاؤ والے اوزار تیز دھار ہوں تاکہ وہ صحیح کام کریں۔
- ایک دفعہ کسی اوزار سے کام کرنے والے وقت میں اس طرح کمی کریں کہ درمیان میں دیگر کام بھی ہوتے رہیں۔
- کسی اوزار یا کام سے متعلقہ شے پر اتنی ہی گرفت رکھیں جو آپ کی استطاعت میں ہو۔
- اوزاروں کو اسٹور کریں تاکہ اگلی دفعہ استعمال کرنے پر ان کے ہینڈل زیادہ ٹھنڈے نہ ہوں۔
- دوران خون کو بخوبی رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل کام کریں:
- خود کو گرم اور خشک رکھ کر (ضروری ہو تو دستاں، ہیٹ، واٹر پروف پہنیں اور اگر دستیاب ہوں تو گرم پیڈ استعمال کریں)،
- تمباکو نوشی میں کمی، یا اسے ترک کریں کیونکہ تمباکو نوشی خون کے بہاؤ میں کمی کر دیتی ہے، اور
- کام کے دوران، وقفوں میں اپنی انگلیوں کی مالش اور ان کی ورزش کریں۔

میں اور کیا کچھ کر سکتا ہوں؟

- ایچ اے وی ایس کی ابتدائی علامتوں اور نشانیوں پر نظر رکھنا اور پہچانا سیکھیں۔
- کوئی علامت ظاہر ہونے پر فوراً اپنے ایمپلائر یا اس شخص کو اطلاع کریں جو آپ کی صحت کا معائنہ کرتا ہے۔
- آپ کے ایمپلائر نے ایچ اے وی ایس کے خطرے میں کمی کے لیے جو انسدادی تدابیر اختیار کی ہوں، ان سے کام لیں۔
- راہنمائی کے لیے اپنی یونین کے سینفٹی نمائندے، یا ملازمین کے نمائندے سے رجوع کریں۔

قبل اس کے کہ ایچ اے وی ایس اور کارپل ٹنل سنڈروم آپ کے لیے مسئلہ بنیں، آپ اپنے ایمپلائر سے تعاون کریں۔

ہاتھ۔ بازو کی تھر تھراہٹ پر مزید معلومات کے لیے ایچ اے وی ایس ای کامفٹ ملنے والا ایف لیٹ (rev2) INDG175 Control the risks from hand-arm vibration ملاحظہ ہو، اور ایچ اے وی ایس کی واہریشن ویب سائٹ www.hse.gov.uk/vibration کا جائزہ لیں۔

یہ گائیڈ ایچھے طور پر طریقوں پر مشتمل ہے جن پر عمل لازمی نہیں ہے لیکن جو کچھ آپ کو کرنے کی ضرورت ہے، اس کا خیال رکھتے ہوئے، ہو سکتا ہے آپ انہیں مفید پائیں۔ یہ گائیڈ ایچ اے وی ایس ای بکس،

ISBN 0 7176 6118 0 سے 25 نسخوں کے مجموعے کی شکل میں قیمتاً دستیاب ہے۔ ایک نسخہ ایچ اے وی ایس ای بکس سے مفت بھی دستیاب ہے۔ فون: 01787 881155

کراؤن کاپی رائٹ۔ یہ اشاعت تشہیر، تصدیق، یا تجارتی مقاصد کو چھوڑ کر دوبارہ، بخوشی شائع کی جاسکتی ہے۔ پہلی اشاعت جون 05۔ براہ کرم مآخذ کے طور پر ایچ اے وی ایس ای کا حوالہ کریں۔

INDG296(rev1) 06/05 C1850

مطبوعہ و شائع کردہ: ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگریکیٹو