HSE

Health and Safety Executive

Urdu

کمر درد کی صورت میں ڈرائیونگ نہ کریں

موبائل مشین آپریٹروں اور ڈرائیوروں کے لیے ہدایات

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

موبائل مشین آپریٹر اور ڈرائیور اکثر اوقات جسم کے پچھلے حصے میں درد کی شکایت کرتے ہیں۔ اس کے کئی اسباب ہو سکتے ہیں جو سب کام سے متعلق نہیں ہوتے۔لیکن زیادہ وقت کے لیے ناقص طریقے پر مرتب سِیٹ میں بیٹھنے کی وجہ سے پیچھے والا یہ درد خراب سڑکوں پر (پورے جسم میں جھٹکے) ڈرائیونگ کرتے وقت دھچکوں اور ہچکولوں کے دوران میں اور وزن اٹھانے سے بگڑ سکتا ہے۔

اگر آپ مندرجہ ذیل کام کریں تو پیچھے والے اس درد سے آپ کی بچت ہو سکتی ہے:

- یہ دیکھ لیں کہ آپ کو دی گئی مشین آپ کے کام کے مطابق اتنی بڑی اور اس قدر طاقتور اور اس حالت میں ہو کہ اسے چلایا جا سکتا ہو۔اگر آپ پر یہ بات واضح نہ ہو تو اپنے سپروائزر سے بات کریں۔
- یہ دیکھ لیں کہ مشین کی دیکھ بھال صحیح طریقے سے ہوتی ہو اور کوئی نقص ہو تو اسے دور کیا جاتا ہو (مثلاً ٹوٹی سسپینشن سیٹ، یا خراب بریکیں، اسٹیئرنگ کے جوڑ اور حصے والے پرزے) اور ٹائروں میں ہوا پوری ہو۔
- گاڑی میں کوئی خرابی یا کام سے متعلق کوئی اور مسئلہ ہو، تو بتا دیں۔
- سیٹ درست حالت میں رکھیں تا کہ آپ آرام رہیں اور اس سے آپ کے نچلے دھڑ کے پچھلے حصے کو سہارا ملے اور اس طرح آپ کھنچے، جھکے، یا دہرے ہوئے بغیر واضح طریقے سے دیکھ سکتے ہوں۔
- یہ خیال رکھیں کہ آپ کھنچے، دہرے ہوئے یا جھکے بغیر کام کر سکتے ہوں۔
- اگر آپ کی نشست ڈرائیور کے وزن کے مطابق مرتب ہونے والی ہو، تو یہ خیال رکھیں کہ یہ آپ کے وزن کے مطابق اپنی جگہ پر ہو۔
- ناقص راستوں سے گریز کرتے ہوئے راستہ اختیار کریں، اگر ایسے ممکن نہ ہو، تو دھچکوں اور جھٹکوں سے بچتے ہوئے آہستہ چلیں۔
- کام والی وہ جگہیں اچھی حالت میں رکھیں جہاں مشین کام کر رہی ہو یا چل رہی ہو۔ بڑے بڑے پتھر یا رکاوٹیں ہٹا دیں اور گڑھے اور کھڈے بھر دیں۔
- اسٹیئرنگ، بریکوں، ایکسلریٹر اور گیئر سے آرام سے کام لیں اور کوئی ملحقہ شے ہو، تو اسے رواں انداز میں ادھر ادھر کریں، جیسے خالی کی جانے والی بالٹیاں۔
- ناروا انداز سے گریز کریں، جیسے اپنی نشست پر دھنسنا، مسلسل آگے کو، یا ایک پہلو پر جھکے رہنا، یا پشت گھما کر ڈرائیونگ کرنا۔
- اگر ہو سکے تو باقاعدہ وقفے کریں تا کہ دیر تک ایک ہی پہلو پر نہ بیٹھے رہیں۔
- گاڑی جھٹکوں سے نہ چلائیں، نہ اس طرح نقل و حرکت کریں کہ آپ کی پشت لرزش کا شکار ہو جائے۔
- بے ڈھب اور بوجھل اشیاء اٹھانے سے گریز کریں۔
- اگر آپ کو پشت میں کوئی درد ہو، تو اپنے ایمپلائر کو بتا دیں۔
- صحت اور سلامتی سے متعلق ہدایات اور تربیت کا خیال رکھتے ہوئے اپنے ایمپلائر سے تعاون کریں۔

اگر آپ کو پشت میں درد ہو

ایسے کام کاج سے گریز کریں جو آپ کی پشت کے درد میں اضافہ کرے۔لیکن کچھ کرتے رہنا بڑی اچھی بات ہے کیونکہ پشت کا درد بہت کم سنگین ہوا کرتا ہے۔ درد ہو تو سادہ درد کش ادویہ آزمائیں۔لیکن اگر آپ کو فکر لاحق ہو، یا درد مسلسل ہو، یا اچانک بگڑ جائے تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔

مزید معلومات کے لیے

اپنے ایمپلائر سے بات کریں جس کی ذمہ داری ہے کہ وہ خطرات کا اندازہ کرے اور ان پر قابو پائے، اور معلومات اور تربیت دے۔ اپنے کام پر اپنے دیگر ساتھیوں، ٹریڈ یونین کے سیفٹی نمائندوں اور ملازمین کے نمائندوں سے بات چیت کے ذریعے آپ نئی نئی باتیں اختیار کر سکتے ہیں۔ ایچ ایس ای کا لیف لیٹ INDG242 (rev1) Control back-pain risks from whole-body vibration ملاحظہ ہو، یا www.hse.gov.uk/msd اور www.hse.gov.uk/vibration کا جائزہ لیں۔

یہ گائیڈ اچھے طور طریقوں پر مشتمل ہے جن پر عمل لازمی نہیں ہے لیکن جو کچھ آپ کو کرنے کی ضرورت ہے، اس کا خیال رکھتے ہوئے، ہوسکتا ہے آپ انہیں مفید پائیں۔ یہ گائیڈ ایچ ایس ای بکس، ISBN 07176 6120 2 سے 25 نسخوں کے مجموعے کی شکل میں قیمتاً دستیاب ہے۔ ایک نسخہ ایچ 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 ایس ای کا حوالہ دیں۔

INDG404 06/05 C1850

مطبوعہ و شائع کردہ: ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹو