

# کام کی جگہ پر استعداد کار بڑھانے کے لیے کام کی صورت حال کے مطالعے، یعنی ایرگونومکس (Ergonomics) کی سوجھ بوجھ

(Understanding Ergonomics at Work)

در کر کے حسب حال کام طے کر کے حادثات اور ناقص صحت کا تدارک اور پیداواری صلاحیت میں اضافہ

## ایرگونیومکس کی سوچھ بوجھ

### کام کی جگہ پر ایرگونیومکس کی سوچھ بوجھ

شاید آپ نے ایرگونیومکس کی اصطلاح سنی ہو۔ بعض اوقات اس سے مراد ’انسانی عوامل‘ ہوتی ہے۔ فی الحقیقت ہر کوئی نہیں جانتا کہ ایرگونیومکس کیا ہے، یہ کیا کرتی ہے، یا یہ لوگوں پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ ایف لیٹ ان سوالوں کے جواب دینے میں مدد دے گا اور واضح کرے گا کہ ایرگونیومکس کا فہم حاصل کر کے آپ کے ہاں کام کی جگہ پر صحت اور سلامتی کی صورت حال کیسے بہتر ہو سکتی ہے۔

اس کے پیش نظر ہر وہ شخص ہے جو صحت اور سلامتی میں بہتری کا ذمہ دار ہے اور جس کی خواہش ہو کہ ایرگونیومکس کی سمجھ بوجھ حاصل کرے۔ اس میں ایرگونیومکس سے متعلق مسائل کی بعض مثالیں اور ان کو حل کرنے کے لئے سادہ اور مؤثر مشورے دیئے گئے ہیں۔

## ایرگونومکس کی سوچ بوجھ

ایرگونومکس سے کیا مراد ہے؟

ایرگونومکس لوگوں اور ان کے کام کے درمیان ربط سے متعلق ایک علم ہے۔ اس علم میں، لوگوں کی صلاحیتوں اور حدود کو مد نظر رکھتے ہوئے، انہیں ہمیشہ زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ ایرگونومکس کا مقصد کام، ساز و سامان، معلومات اور ماحول کو ہر ورکر کے حسب حال بنانا ہوتا ہے۔

کسی شخص اور اس کے کام کے درمیان ربط کا اندازہ کرنے کے لیے ایرگونومکس کو کئی پہلوؤں پر غور کرنا ہوتا ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- کام جو کیا جا رہا ہو، اور ورکر سے مطلوب تقاضے،
- استعمال کیا جانے والا ساز و سامان (اس کا سائز، نوعیت اور یہ کہ یہ اس کام کے لیے کس قدر مناسب ہے)،
- استعمال کی گئیں معلومات (یہ کیسے پیش کی گئی، کیسے حاصل کی گئی اور کیسے تبدیل کی گئی)،
- طبعی ماحول (درجہ حرارت، نمی، روشنی، شور، تھر تھراہٹ)، اور
- سماجی ماحول (جیسے ٹیم ورک اور معاون انتظامات)

ایرگونومسٹ کسی شخص سے متعلق تمام طبعی پہلوؤں پر غور کرتے ہیں، جیسے:

- جسمانی حالت اور ساخت،
- جسمانی تندرستی اور قوت،
- کام کرتے ہوئے بیٹھنے یا کھڑے ہونے کا انداز،
- حواس، خصوصاً بصارت، سماعت اور لمس، اور
- عضلات، جوڑوں اور اعصاب پر دباؤ اور کھینچاؤ

ایرگونومسٹ کسی شخص کے نفسیاتی پہلوؤں پر بھی غور کرتے ہیں، جیسے:

- ذہنی صلاحیتیں،
- شخصیت،
- علم، اور
- تجربہ۔

لوگوں سے متعلق ان پہلوؤں، ان کے کام، ساز و سامان، اور کام کے ماحول اور ان کے درمیان باہم ربط کا اندازہ کرتے ہوئے ایرگونومسٹ محفوظ، مؤثر اور پیداواری صلاحیتوں سے مالا مال سسٹم تیار کر سکتے ہیں۔

## ایرگونیومکس کی سوچ بوجھ

ایرگونیومکس صحت اور سلامتی میں کیسے بہتری لاسکتی ہے؟

کام کی جگہ پر ایرگونیومکس کے اصولوں کا اطلاق کرتے ہوئے:

- حادثات کے امکانات میں کمی کی جاسکتی ہے،
- چوٹ لگنے اور ناقص صحت کے امکانات میں کمی کی جاسکتی ہے، اور
- کارکردگی اور پیداواری صلاحیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

ایرگونیومکس کسی حادثے کے امکان میں کمی کر سکتی ہے۔ مثلاً کنٹرول پینل کے ڈیزائن میں مندرجہ ذیل امور کو پیش نظر رکھ کر:

- سوچوں اور بیٹنوں کا محل وقوع۔ وہ سوچ جن کے حادثاتی طور پر آن یا آف ہونے سے کام کی ترتیب غلط ہونے پر حادثہ رونما ہو سکتا ہو،
  - اشاروں اور کنٹرول سے توقعات۔ اکثر لوگ سبز رنگ سے محفوظ صورت حال مراد لیتے ہیں۔ چنانچہ اگر کوئی سبز بتی ”خبردار کرنے یا خطرناک جگہ“ ظاہر کرنے کے لیے ہو تو، ہو سکتا ہے اسے نظر انداز کر دیا جائے، یا اس پر توجہ ہی نہ کی جائے۔
  - معلومات کی زیادتی۔ اگر کسی ورکر کو بہت زیادہ معلومات فراہم کر دی جائیں تو، اس سے وہ الجھن کا شکار ہو سکتا ہے، ہو سکتا ہے وہ غلطیاں کرے، یا یہ اس کے لیے تکلیف دہ ہو۔ خطرناک قسم کی صنعتوں میں غلط فیصلوں، یا غلط اقدامات سے تباہ کن نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔
- ایرگونیومکس کام کی جگہ پر ناقص صحت کے امکان میں کمی بھی کر سکتی ہے، جیسے کلائینوں، کندھوں اور پشت میں بے آرمی اور درد۔ کنٹرول اور ساز و سامان کی ساخت پر غور کریں۔ انہیں اس ترتیب کے مطابق ہونا چاہیے جس کے تحت انہیں استعمال کیا جاتا ہے۔ جو چیزیں کثرت سے استعمال ہوتی ہوں انہیں ایسی جگہ پر رکھا جانا چاہیے جہاں سے انہیں بغیر لپکے، سکڑے یا جھکے لیا جاسکتا ہو۔
- ایرگونیومکس کے اصولوں پر عمل نہ کرنے سے نہ صرف افراد بلکہ پورے ادارے کے لیے سنگین نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ لوگ جو کام کرتے ہیں اور جس سسٹم میں رہ کر کام کرتے ہیں، اگر ان کی تیاری میں ایرگونیومکس کا خیال رکھا جاتا تو، کئی معروف حادثات سے بچا جاسکتا تھا۔

## ایرگونوکس کی سوچ بوجھ

ایرگونوکس کام والی جگہ سے متعلق کس قسم کے مسائل حل کرتی ہے؟

ایرگونوکس خاص طور پر طبعی مسائل حل کرنے کے لئے معروف ہے۔ مثلاً یہ خیال رکھنا کہ کام کی جگہیں اس قدر بلند ہیں کہ ورکر کی ٹانگوں کو باآسانی مناسب جگہ مل سکتی ہو۔ تاہم ایرگونوکس لوگوں کے نفسیاتی اور سماجی پہلوؤں، اور ان کے کام سے بھی تعلق رکھتی ہے۔ مثلاً بہت زیادہ کام یا بہت کم کام، غیر واضح اہداف، وقت کا دباؤ، ناکافی تربیت اور ناقص سماجی تعاون، یہ سب باتیں لوگوں اور ان کے کیے جانے والے کام پر منفی طریقے سے اثر انداز ہوتی ہیں۔

مندرجہ ذیل مثالیں کام کی جگہ پر ایرگونوکس سے متعلق بعض مخصوص مسائل واضح کرتی ہیں:

### ڈسپلے اسکرین ایکوپمنٹ

- یہ اسکرین نامناسب انداز میں رکھی گئی ہے۔ یہ دور کر سے بے حد اونچی/نیچی/قریب/دور ہے، یا یہ ایک طرف جھکی ہوئی ہے۔
- اس کا ماؤس بہت دور رکھا گیا ہے جسے استعمال کرنے کے لیے آگے ہونا پڑتا ہے۔
- کرسیاں متعلقہ شخص کی مناسبت سے اوپر نیچے ایڈجسٹ نہیں کی جاسکتیں، جس کے باعث بیٹھنے کا نامناسب اور غیر آرام دہ انداز اختیار کرنا پڑتا ہے۔
- اسکرین پر اوور ہیڈ لائٹوں یا کھڑکی میں سے آنے والی روشنی کی چمک ہے جو آنکھوں پر دباؤ کے خدشے کا سبب ہے۔
- ہارڈ ویئر اور/یا سافٹ ویئر ہدف، کام، یا استعمال کرنے والے شخص کی مناسبت سے نہیں ہیں جو بے چینی اور الجھن کا باعث ہیں۔
- کیے جانے والے کام میں کافی وقفے یا تبدیلیاں نہیں ہے۔
- یہ مسائل غلطیوں اور ناقص پیداواری صلاحیت، دباؤ، آنکھوں پر بوجھ، درد، اور دیگر قسم کی بے آرامی اور دردوں کا سبب بن سکتے ہیں۔

### مینول ہینڈلنگ

- بوجھ بہت وزنی اور/یا زیادہ ہے جو متعلقہ شخص سے نامناسب کام کا تقاضا کرتا ہے۔
- ضروری ہے کہ یہ بوجھ فرش سے اور/یا کندھوں سے اٹھایا جائے۔

## ایرگونیومکس کی سوچ بوجھ

- کام کے دوران مسلسل اور بار بار بوجھ اٹھانا شامل ہے۔
  - کام کے دوران نامناسب انداز اختیار کرنا شامل ہے، جیسے جھکنا اور دہرا ہونا۔
  - اس بوجھ کو مناسب طریقے سے نہیں پکڑا جاسکتا۔
  - کام ناہموار، گیلے یا ڈھلان والے فرش کی سطح پر کیا جاتا ہے۔
  - کام وقت میں کمی کے دباؤ میں رہ کر کیا جاتا ہے اور اس میں آرام کے انتہائی کم وقفے ہیں۔
- ان مسائل کا نتیجہ جسمانی چوٹ کی صورت میں نکل سکتا ہے، جیسے پشت میں ہلکا درد، یا بازوؤں، ہاتھوں یا انگلیوں میں درد۔ ان مسائل میں پھسلنے، ٹھوکر کھانے اور گرنے کا خدشہ بھی ہو سکتا ہے۔

### کام سے متعلقہ کھینچاؤ

- کام کے تقاضے بہت زیادہ یا بہت کم ہیں
  - کام کی ترتیب و تنظیم میں ملازمین کا عمل دخل بہت کم ہے
  - انتظامیہ اور/یا رفقاءے کار کی طرف سے تعاون میں کمی
  - متضاد مطالبات، جیسے اعلیٰ پیداواری صلاحیت اور کوالٹی
- کام سے متعلقہ کھینچاؤ کا سبب بننے والے خطرات پر کمزور گرفت کا نتیجہ ناقص صحت اور کارکردگی اور پیداواری صلاحیت میں کمی کی صورت میں نکل سکتا ہے۔

### کام کے دن کی ترتیب و تنظیم

- شفٹوں کے درمیان بحالی کے لیے ناکافی وقت
- شفٹوں کے ناقص نظام الاوقات
- گھریلو ذمہ داریوں کے ساتھ شفٹوں میں کام
- ملازمین کا حد سے بڑھا ہوا اور ٹائم

ان مسائل کا نتیجہ تھکاؤ اور بے آرامی کی صورت میں نکل سکتا ہے جس سے حادثات اور ناقص صحت کے امکانات بڑھ سکتے ہیں۔

## ایرگونومکس کی سوچھ بوجھ

میں ایرگونومکس سے متعلق مسائل کی پہچان کیسے کروں؟

ایرگونومکس سے متعلق مسائل کی پہچان کئی طریقوں کے ذریعے سے ہو سکتی ہے۔ ان طریقوں میں عام قسم کے مشاہدے اور چیک لسٹ سے لے کر کوانٹیٹیو ریسک اسیسمنٹ تک شامل ہو سکتے ہیں۔

مثالی طور پر تو مختلف طریقے آزمانے چاہئیں:

• ملازمین سے گفتگو اور ان کے تاثرات کا حصول۔ ملازمین اپنے کام، خود کو درپیش کسی مسئلے اور صحت و سلامتی اور کارکردگی پر پڑنے والے اثرات کے بارے میں اہم معلومات رکھتے ہیں،

• سوالات کر کے کام کے نظام کا اندازہ کرنے سے، جیسے:

- کیا متعلقہ شخص آرام دہ حالت میں ہے؟

- کیا متعلقہ شخص بے آرامی، درد، تھکن یا کھنچاؤ سمیت بے سکونی کا شکار ہے۔

- کیا ساز و سامان مناسب ہے، اس کا استعمال آسان ہے، اور اس کی خوب دیکھ بھال کی جاتی ہے؟

- کیا متعلقہ شخص اپنے کام کے انتظامات سے مطمئن ہے؟

- کیا تسلسل سے غلطیاں کی جاتی ہیں؟

- کیا ساز و سامان کے ڈیزائن کے سلسلے میں ناقص یا ناکافی شواہد موجود ہیں، جیسے ملازمین کی انگلیوں پر پلستر، یاریشوں یا فوم سے گھریلو طور پر بنے ہوئے حفاظتی پیڈ؟

• ان حالات کا مطالعہ کر کے جن کے دوران مسلسل غلطیاں ہوتی ہیں اور ایسے حادثات پر نظر رکھ کر، جہاں غلطیاں کی جا چکی ہوں اور لوگوں کو چوٹ لگ چکی ہو۔ حادثات کی تفصیلات اور ان کے ممکنہ اسباب کی نشاندہی کے لیے حادثات کی رپورٹوں کا استعمال۔

• بیماری کے باعث غیر حاضری اور عملے کا ملازمت چھوڑ کر چلے جانے کی تعداد کاریکارڈ اور اس پر نظر۔ اگر اس سے ظاہر ہو کہ عملے کی ایک بڑی تعداد ملازمت چھوڑ کر جا رہی ہے تو اس کی وجہ مندرجہ بالا مسائل اور/یا کام کی جگہ پر بے اطمینانی ہو سکتی ہے۔

## ایرگولوکس کی سوچھ بوجھ

اگر میں ایرگولوکس سے متعلق کوئی مسئلہ پاؤں تو میں کیا کر سکتا ہوں؟

• ممکنہ اسباب پر نظر ڈالیں اور ممکنہ حل پر غور کریں۔ ممکن ہے ایک معمولی سی تبدیلی ہی کام کو بہل اور محفوظ تر بنانے کے لئے کافی ہو، مثلاً:

- اوپر نیچے ہونے والی کرسیوں کی فراہمی تاکہ آپ ریٹر اپنی پسند کے مطابق اونچائی پر کام کر سکیں،

- ناگلوں کو مناسب جگہ فراہم کرنے کے لیے ڈیسکوں کے نیچے سے رکاوٹیں دور کرنا،

- شیلفوں میں رکھی گئی اشیاء کی ترتیب تاکہ اکثر اوقات استعمال ہونے والی اور بے حد بوجھل اشیاء کلائی اور کندھوں کی اونچائی جتنی جگہ پر ہیں،

- پلیٹ فارموں کا استعمال تاکہ خراب جگہوں پر واقع مقامات کا کنٹرول حاصل رہے،

- شفٹ ورک کے انداز میں تبدیلی، اور

- جسمانی اور ذہنی مشقت میں کمی کی خاطر مختلف کاموں کو بدل بدل کر کرانا

• ملازمین سے گفتگو کریں تاکہ وہ اپنی رائے دیں اور ممکنہ حل پر تبادلہ خیال کریں۔ شروع ہی سے ملازمین کو شریک کریں۔ اس طرح کسی بھی طریق کار میں تبدیلی پر تمام فریقوں کو مدد ملے گی۔

• ہمیشہ خیال رکھیں کہ کسی بھی قسم کی تبدیلی کو کام کرنے والے لوگ باقاعدہ جانچ پرکھ چکے ہوں۔ یہ احتیاط کریں کہ متعارف کرائی جانے والی کوئی تبدیلی ایک مسئلہ حل کر کے کہیں اور مشکلات نہ کھڑی کر دے۔

• آپ کو ہمیشہ ایرگولوکس کے ماہرین سے مشورہ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی اور تبدیلیاں لانے پر آنے والے اخراجات اکثر اوقات کم رکھے جاسکتے ہیں۔ تاہم اگر آپ کوئی فوری حل تلاش نہ کر سکیں، یا کہ کوئی الجھن پیچیدہ ہو تو، ہو سکتا ہے آپ کو کسی کوالیفائڈ ایرگولومسٹ سے بات کرنا پڑے۔

• ایچ ایس ای نے راہنمائی کے لیے بہت سا مواد شائع کیا ہے جس میں سے کچھ مفت ہے۔ ایمپلائرز اور ملازمین کو سامنے رکھتے ہوئے اس مواد سے یہ مدد ملتی ہے کہ کام کے لیے محفوظ اور صحت مند ماحول کا حصول کیسے ہو۔ اس میں عملی جانچ پرکھ کے لیے چیک لسٹیں اور مشورے شامل ہیں۔

• ایرگولوکس کے بہتر شعور سے بہتر معاشی شعور تشکیل پاتا ہے۔ ایرگولوکس کی شمولیت سے ضروری نہیں کہ اخراجات بہت زیادہ ہوں بلکہ ہو سکتا ہے آگے چل کر نقصانات اور کام سے غیر حاضری میں کمی کے ذریعے رقم بچائی جاسکتی ہو۔

## ایرگونوکس کی سوچھ بوجھ

آپ کی کام والی جگہ کے بارے میں ایرگونوکس کی سوچھ بوجھ آپ کے کام کے روزمرہ کے معمولات کو بہتر بنا سکتی ہے۔ ممکن ہے، اس سے کام کی جگہ پر بے چینی، درد اور کھنچاؤ ختم ہو جائے اور کام سے متعلق اطمینان میں اضافہ ہو۔ ایرگونوکس کے حل عمل درآمد کے لیے آسان اور سیدھے سادے ہو سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ کسی کرسی کی بلندی جیسی معمولی تبدیلی سے کافی حد تک تبدیلی واقع ہو سکتی ہے۔

### پہلے کیس کا مطالعہ

ایڈی انجن جوڑنے والی ایک جگہ پر کام کرتا ہے۔ اپنے اس کام میں انجن میں نصب کرنے کی خاطر اسے ہاتھ میں لیے ایک عارضی ایڈاپٹر جوڑنے کے لیے ایک امپیکٹ رینج استعمال کرنا پڑتا ہے۔ جوڑنے والی اس جگہ پر روزانہ 2400 انجن جڑتے ہیں اور ہر ایڈاپٹر کسے کے لیے تقریباً 3 سیکنڈ درکار ہوتے ہیں۔

اس طرح تھر تھراپٹ والے کسی آلے کے استعمال سے پیدا ہونے والے خدشے کے پیش نظر ایڈی کو انجن کے حصوں تک پہنچنے کے لیے اکثر اوقات نامناسب انداز اختیار کرنا پڑا۔ ایڈاپٹر کسے کے لیے اسے اپنے بازوؤں کو مسلسل جھکانا پڑا اور اپنی نقل و حرکت پر بوجھ ڈالنا پڑا۔ کام کرتے ہوئے کچھ دیر بعد اسے محسوس ہوا کہ شفٹ ختم کرتے وقت اسے کندھوں اور گردن میں درد کا احساس رہتا ہے۔ چائے کے ایک وقفے میں اس کی لائن نیچر نے اسے اپنی گردن اور کندھے ملتے ہوئے دیکھا ہے اور اندازہ کیا کہ یہ درد اس کام کی وجہ سے ہے جو ایڈی کرتا ہے۔ لائن نیچر نے کمپنی کے ہیلتھ اینڈ سیفٹی کے نمائندے کو اپنے اس مشاہدے سے آگاہ کیا۔

کمپنی نے درج ذیل بہتریاں لاتے ہوئے اپنے رد عمل کا اظہار کیا:

- اس نے امپیکٹ رینج کو ایک دوسرے رواں آلے سے بدل دیا اور وزن کو سہارا دینے کے لیے وہاں رکھ دیا۔ اس کے نتیجے میں آپریٹر کو بہت معمولی تھر تھراپٹ محسوس ہوگی۔
- اس نے کام کی جگہ کی ترتیب میں بہتری پیدا کر دی اور درکروں کے لیے یہ سہولت پیدا کر دی کہ وہ انجن کے تمام حصوں تک با آسانی آجاسکیں تاکہ انہیں کام کرتے وقت نامناسب انداز نہ اختیار کرنا پڑے۔
- اس نے کام بدل بدل کر کرانے کی ایک اسکیم اختیار کی جس کے تحت اس جگہ پانچ ورکر مختلف قسم کے کاموں کے لیے متعین ہوئے۔ ان میں سے بعض کاموں میں اب بھی تھر تھراپٹ والے آلات استعمال کرنے کی ضرورت ہے لیکن مجموعی طور پر صورت حال بہتر ہوگئی۔

ان بہتریوں کے باعث اب وہاں:

- تھر تھراپٹ میں کمی واقع ہوگئی،
- نامناسب اور بے آرامی والے انداز اختیار کرنے کی ضرورت باقی نہیں رہی،
- ایڈی کی ٹیم کے لیے بوریت اور تھکاوٹ میں کمی واقع ہوگئی،
- پیداواری صلاحیت بڑھ گئی۔

## ایر گونوکس کی سوچ بوجھ

دوسرے کیس کا مطالعہ

ڈومینیک ایک بڑی مالیاتی کمپنی میں ریپیشنٹ ہے۔ اس کے کام کا بڑا حصہ فون استعمال کرنے پر مشتمل ہے تاکہ وہ پیغامات وصول کرے اور آنے والی کالوں کو متعلقہ شعبوں سے ملائے۔ وقت ملاقات طے کرنے، پیغامات ریکارڈ کرنے، اور ای میل کے جواب دینے کے لیے ڈومینیک باقاعدگی سے ایک کمپیوٹر (ڈسپلے اسکرین ایکوپنٹ یا ڈی ایس ای) استعمال کرتی ہے۔

آٹھ ماہ تک فرنٹ ڈیسک پر کام کرنے کے بعد ڈومینیک کو احساس ہوا کہ کندھوں اور گردن میں درد اور آنکھوں میں جھن اور دوسری وجہ سے کام پر اس کی گرفت کمزور پڑ رہی ہے۔ ڈومینیک نے اپنے منیجر سے خطرات کے جائزے کے لیے کہا تاکہ اس کے کام کی ترتیب سے متعلقہ مسائل کا ممکنہ حل تلاش کیا جائے اور یہ تعین کیا جاسکے کہ کہاں کہاں بہتری لائی جاسکتی ہے۔

خطرات کے جائزے سے مندرجہ ذیل امور میں بہتری کی نشاندہی کی گئی:

• ڈومینیک فون پر گفتگو کرتے اور کمپیوٹر میں پیغامات ریکارڈ کے لیے ٹائپنگ کرتے وقت اکثر اوقات اپنے کندھوں اور کانوں کے درمیان رکھ کر فون استعمال کرتی ہے۔ کام کے دن وہ یہ نامناسب، یکساں اور بے آرامی والا انداز مسلسل اختیار کرتی ہے۔

• گرمیوں میں ڈومینیک کے کمپیوٹر کی اسکرین پر کھڑکی میں سے آنے والی روشنی کے باعث چمک اور روشنی کے ٹکس کی وجہ سے کچھ بڑھنا دشا تھا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ غلطیوں سے بچنے کے لئے اسے کافی جدوجہد کرنی پڑتی اور صحیح عبارتیں پڑھنے کی کوشش میں اسے اسکرین پر نظر رکھنے کے لیے مسلسل مختلف انداز اختیار کرنا پڑتے تھے۔

اس جائزے کے نتیجے میں ان خطرات میں کمی کی خاطر سادہ اور اخراجات کم کرنے والے اقدامات متعارف کرائے گئے:

• بغیر ہاتھوں کی مدد کے استعمال ہونے والا ایک ہیڈ سیٹ مہیا کیا گیا جس نے ڈومینیک کی گردن اور کندھوں میں درد کم کرنے میں مدد دی۔

• یہ چیک کرنے کے لئے کہ ڈومینیک کی نظر کو کوئی مسئلہ درپیش نہیں، ایک آئی ٹیسٹ کیا گیا۔

• اس کے منیجر کے تعاون سے ڈومینیک نے اپنے کام کی جگہ کو پھر سے مرتب کیا، یوں اس کی اسکرین اب کھڑکی کے سامنے نہیں ہے۔ چنانچہ، دن کی روشنی اسکرین پر پڑنے کی وجہ سے پیدا ہونے والی چمک ختم ہو گئی۔

• ڈومینیک کے منیجر نے تمام عملے کے لیے وقفہ وقفے سے ڈی ایس ای تربیت کا انتظام کیا۔ اس طرح انہیں کمپیوٹر سے متعلق صحت کو درپیش مسائل کا علم ہوا اور یہ معلوم ہوا کہ اپنی کرسیوں کو اوپر نیچے کر کے، اپنے کام کی جگہ کو مناسب طریقے سے مرتب کر کے، اور کی بورڈ والے کام سے باقاعدہ وقفے کر کے کیسے ان مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔

ڈومینیک اپنے کام سے بہت خوش تھی۔ اس کی صحت سے متعلق مسائل ختم ہو گئے اور یوں پیداواری صلاحیت بڑھ گئی۔

## ایرگونومکس کی سوچ بوجھ

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟  
ایرگونومکس کا کام کرنے والوں کے نام :

The Ergonomics Society, Devonshire House, Devonshire Square, Loughborough,  
Leicestershire, LE11 3DW, 01509 234904 : فون , www.ergonomics.org.uk : ویب سائٹ  
ergsoc@ergonomics.org.uk : ای میل

ایرگونومکس پر شائع معلوماتی لٹریچر پر رہنمائی:

The Ergonomics Information Analysis Centre, School of Electronic, Electrical and  
Computer Engineering, The University of Birmingham, Edgbaston, Birmingham  
B152TT, 0121 414 4239 : فون , ERGO-ABS@bham.ac.uk : ای میل

ایرگونومکس پر کتابیں

Dul J اور Weerdmeester B, Ergonomics for beginners (دوسرا ایڈیشن) Taylor اور Francis  
2001 ISBN 0 7484 0825 8

Kroemer K H E اور Grandjean E, Fitting the task to the human: A textbook of occupational ergonomics (پانچواں  
ایڈیشن) Taylor اور Francis 1997 ISBN 0 7484 0665 4

Pheasant S Ergonomics, work and health Macmillan 1991 ISBN 0 33 348998 5

Wilson JR اور Corlett EN, Evaluation of human work: A practical ergonomics methodology (دوسرا ایڈیشن) 1995 Taylor  
and Francis ISBN 0 7484 0084 2

ایچ ایس ای کی متعلقہ مطبوعات (ایچ ایس ای بکس سے دستیاب)  
قیمت ملنے والی

A pain in your workplace? Ergonomic problems and solutions HSG121 HSE Books 1994 ISBN 0 7176 0668 6

Work with display screen equipment. Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992.  
Guidance on Regulations (دوسرا ایڈیشن) L26 HSE Books 2003, ISBN 0 7176 2582 6

Lighting at work HSG38 (دوسرا ایڈیشن) HSE Books 1997 ISBN 0 7176 1232 5

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992. Guidance on Regulations L23 (دوسرا ایڈیشن) HSE  
Books 1998 ISBN 0 7176 2415 3

Manual handling: Solutions you can handle HSG115 HSE Books 1994 ISBN 0 7176 0693 7

Reducing error and influencing behaviour HSG48 (دوسرا ایڈیشن) HSE Books 1999 ISBN 0 7176 2452 8

Seating at work HSG57 (دوسرا ایڈیشن) HSE Books 1997 ISBN 0 7176 1231 7

Tackling work-related stress: A managers' guide to improving and maintaining employee health and well-being  
HSG218 HSE Books 2001 ISBN 0 7176 2050 6

Work related upper limb disorders HSG60 (دوسرا ایڈیشن) HSE Books 2002  
ISBN 0 7176 1978 8

مفت ملنے والی مطبوعات

Five steps to risk assessment Leaflet INDG163(rev1) HSE Books 1998  
(ایک نسخہ مفت یا دس (ISBN 0 7176 1565 0

Getting to grips with manual handling: A short guide for employers Leaflet INDG143(rev1) HSE Books 2000  
(ایک نسخہ مفت یا پندرہ کی تعداد میں قیمتاً خرید جانے والا ایک (ISBN 0 7176 1754 8

Aching arms (or RSI) in small businesses - Is ill health and sickness absence due to upper limb disorders a problem in your workplace? Leaflet INDG171(rev1) HSE Books 2003  
(ایک نسخہ مفت یا پندرہ کی تعداد میں قیمتاً خرید جانے والا ایک (ISBN 0 7176 2600

Working with VDUs Leaflet INDG36(rev1) HSE Books 1998  
(ایک نسخہ مفت یا پندرہ کی تعداد میں قیمتاً خرید جانے والا ایک (ISBN 0 7176 1504 9

مزید معلومات

ایچ ایس ای کی مفت یا قیمتاً ملنے والی مطبوعات درج ذیل پتے سے میل آرڈر کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہیں:

HSE Books, PO 1999, Sudbury

Suffolk, CO10 2WA

فون : 01787 881165 ، فیکس : 01787 313995

ویب سائٹ : www.hsebooks.co.uk

(ایچ ایس ای کی قیمتاً ملنے والی مطبوعات بک شاپوں سے بھی دستیاب ہیں اور مفت ایف لیٹ ایچ ایس ای کی ویب سائٹ www.hse.gov.uk سے ڈاؤن لوڈ کیے جاسکتے ہیں)۔  
صحت اور سلامتی سے متعلق درج ذیل سے رابطہ کریں:

ایچ ایس ای کی معلوماتی لائن : 08701 545500

فیکس : 02920 859260

ای میل : hseinformationservices@natbrit.com

یا مندرجہ ذیل پتے پر خط لکھیں:

HSE Information Services,

Caerphilly Business Park,

Caerphilly CF83 3GG

یہ ایف لیٹ اچھے طریق کار کے بارے میں مفید باتوں پر مشتمل ہے جن پر عمل کرنا لازمی تو نہیں لیکن آپ کو جو کچھ کرنا ہے، اس پر غور کرتے وقت آپ ان باتوں کو مفید پاسکتے ہیں۔  
یہ ایف لیٹ ایچ ایس ای بکس ISBN 0 7176 2599 0 سے پندرہ پندرہ کے مجموعے کی صورت میں دستیاب ہے۔ مفت ملنے والا ایک نسخہ ایچ ایس ای بکس سے دستیاب ہے۔  
کاپی رائٹ: یہ اشاعت ماسوائے تشہیر، تصدیق یا تجارتی مقاصد کے، بلا قیمت دوبارہ تیار کی جاسکتی ہے۔ پہلی اشاعت جنوری 03۔ براہ کرم ایچ ایس ای کا حوالہ دیا جائے۔

INDG90 (rev2) جنوری C1000 03

مطبوعہ اور شائع کردہ ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹو

(کم از کم 75 فی صد پوسٹ کنزیومر ویسٹ (Waste) پر مشتمل کاغذ پر مطبوعہ)