

## ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਵੋ

ਮੋਬਾਈਲ ਮਸ਼ੀਨ ਆਪ੍ਰੇਟਰਾਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ

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

ਮੋਬਾਈਲ ਮਸ਼ੀਨ ਆਪ੍ਰੇਟਰ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ, ਸੀਟ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸੈਟਿੰਗ, ਖਰਾਬ ਸੜਕਾਂ ਤੋਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਹੁੱਝਕਿਆਂ (ਸਮੁੱਚੇ-ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਝਟਕਿਆਂ) ਅਤੇ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਕਰਕੇ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਵਧੇਰੇ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਮਸ਼ੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮੇਨਟੇਨ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਸੁਸਪੈਂਸ਼ਨ ਸੀਟ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਬ੍ਰੇਕਾਂ, ਸਟੀਰਿੰਗ ਲੀਕੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੁਸਪੈਂਸ਼ਨ ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ) ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਟਾਇਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਵਾਹਨ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰ ਉਠਣ, ਮੁੜਨ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰ ਉਠਣ, ਮੁੜਨ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੰਟ੍ਰੋਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪ੍ਰੇਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਟ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੇ ਭਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈੱਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਖਰਾਬ ਰਸਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਰੂਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੇ ਐਸਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁੱਝਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੌਲੀ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰੋ।
- ਕੰਮਕਾਜੀ ਅਸਥਾਨਾ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਮਸ਼ੀਨ ਨੇ ਚਲਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਥੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਵੱਡੇ ਪੱਥਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਉਥੋਂ ਹਟਾ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਮਘੇਰੇ ਅਤੇ ਖੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰ ਦੇਵੋ।
- ਸਟੀਅਰ, ਬ੍ਰੇਕ, ਅਕਸੈਲਰੇਟ, ਗੀਅਰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਅਟੈਚਮੈਂਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕਸਕਾਵੇਟਰ ਬੱਕਿਟਸ, ਨੂੰ ਤਹਮਲ ਨਾਲ ਆਪ੍ਰੇਟ ਕਰੋ।
- ਮਾੜੇ ਆਸਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਟ ਵਿਚ ਪੁੱਸ ਕੇ ਬੈਠਣ, ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਹਰੇ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਝੁਕਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਮਰੋੜ ਕੇ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਇਕੋ ਹੀ ਪ੍ਰਜੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਬ੍ਰੇਕ ਲਵੋ।
- ਵਾਹਨ ਉਤੋਂ ਛਾਲੂ ਨਾ ਮਾਰੋ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀ ਕੋਈ ਐਸੀ ਹਰਕਤ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਬੇਢੱਬੇ ਜਾਂ ਭਾਰੇ ਲੋਡਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦੇਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਹੋਵੇ

ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਪਰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਗੰਭੀਰ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦਾ। ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਧਾਰਨ ਪੇਨ ਰਲੀਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ

ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਲਕ, ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ, ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਵੀ ਚੰਗੀਆਂ ਯੁਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਚਐਸਈ ਦਾ ਲੀਫਲੈਟ *INDG242(rev1) Control back-pain risks from whole-body vibration* ਦੇਖੋ ਜਾਂ [www.hse.gov.uk/msd](http://www.hse.gov.uk/msd) ਅਤੇ [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration) ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਨੋਟਸ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਕੋਲੋਂ 25 ਦੇ ਪੈਕ ਵਿਚ ਖ੍ਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ISBN 0 7176 6120 2. ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਕੋਲੋਂ ਮੁਫਤ ਸਿੰਗਲ ਕਾਪੀ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਫੋਨ: 01787 881165.

© ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ। ਇਸ਼ਤਹਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਤਸਦੀਕੀ ਜਾਂ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਮਕਸਦਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ 06/05. ਸ਼ੁੱਠ ਵਜੋਂ ਐਚਐਸਈ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇਵੋ।

INDG404 06/05 C1850

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਅਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।