

## હાથ અને બાવડામાં ધ્રુજારી (હેન્ડ-આર્મ વાઈબ્રેશન)

કર્મચારીઓ (કામદારો) માટે સલાહ

### (Hand-arm vibration – Advice for employees)

#### હાથ અને બાવડામાં ધ્રુજારી એટલે શું?

હાથ અને બાવડામાં ધ્રુજારી - હેન્ડ આર્મ વાઈબ્રેશન - એટલે કે તમે જ્યારે પાવરવાળાં હાથમાં પકડીને ચલાવવામાં આવતાં સાધનો વાપરો ત્યારે તેમાં થતી ધ્રુજારી તમારા હાથ અને બાવડામાં પસાર થાય છે. હાથ અને બાવડામાં બહુ વધારે પડતી ધ્રુજારી પસાર થવા દેવાથી 'હેન્ડ-આર્મ વાઈબ્રેશન સિન્ડ્રોમ' (એચ.એ.વી.એસ.) અને 'કારપેલ ટનલ સિન્ડ્રોમ' થઈ શકે છે.

#### હેન્ડ-આર્મ વાઈબ્રેશન સિન્ડ્રોમ શું છે?

- એચ.એ.વી.એસ. હાથ, કાંડું અને બાવડામાં નસો, રક્ત વાહિકાઓ, સ્નાયુઓ અને સાંધાને અસર કરે છે.
- જો તેની પર ધ્યાન આપવામાં ન આવે તો તે તમને ગંભીર રીતે અસમર્થ બનાવી શકે છે.
- તેમાં વાઈબ્રેશન વ્હાઈટ ફિંગર (ધ્રુજારીને લીધે આંગળીઓ સફેદ પડી જવી)નો સમાવેશ થાય છે, જેના લીધે અસર પામેલી આંગળીઓમાં અત્યંત ગંભીર દુઃખાવો થઈ શકે છે.

#### કારપેલ ટનલ સિન્ડ્રોમ એટલે શું?

કારપેલ ટનલ સિન્ડ્રોમ એક વિકૃત શારીરિક અવસ્થા છે જેમાં, હાથના અમુક ભાગોમાં દુઃખાવો, ઝણઝણાટી થવી, તે ભાગ ખોટો પડી જવો અને તેમાં નબળાઈ આવી જવી વગેરેનો સમાવેશ થઈ શકે, અને તે બીજી વસ્તુઓની સાથે સાથે બહુ વધારે પડતી ધ્રુજારીને કારણે પણ થઈ શકે છે.

#### કઈ શરૂઆતની નિશાનીઓ અને ચિહ્નોનું ધ્યાન રાખતાં રહેવું જોઈએ?

- આંગળીઓમાં ઝણઝણાટી થવી કે તે ખોટી પડી જવી (જેના કારણે ઊંઘમાંથી જાગી જવાય એવું બની શકે).
- તમારી આંગળીઓથી કોઈ વસ્તુ અડીને તેને અનુભવી ન શકાય.
- તમારા હાથમાં તાકાત ન રહેવી (તમે કદાચ ભારે વસ્તુઓ પકડી કે ઉપાડી ન શકો એવું લાગે).
- ઠંડી અને ભીની પરિસ્થિતિઓમાં તમારી આંગળીઓ સફેદ રંગની થઈને પછી લાલ થઈ જાય અને ફરી પાછી તેના અસલ રંગની થાય ત્યારે તેમાં દુઃખાવો થાય (વાઈબ્રેશન વ્હાઈટ ફિંગર).

જો તમે ખૂબ વધારે પડતી ધ્રુજારી કરતાં સાધનો વાપરવાનું ચાલુ રાખો તો આ ચિહ્નો કદાચ વધારે ખરાબ થશે, દાખલા તરીકે:

- તમારો હાથ કાયમ માટે ખોટો પડી જાય અને તમે કદાચ તેમાં કોઈ જ સંવેદના અનુભવી ન શકો;
- તમને સ્કૂ અથવા ખીલી જેવી નાની વસ્તુઓ ઉપાડવામાં પણ તકલીફ પડશે;
- વાઈબ્રેશન વ્હાઈટ ફિંગર વારંવાર થઈ શકે અને તેનાથી તમારા હાથની વધારે આંગળીઓ પર અસર થઈ શકે.

#### મારી પર તેનું જોખમ ક્યારે છે?

તમારી પર આ જોખમ રહેલું છે, જો તમે નિયમિત રીતે હાથથી પકડીને ચલાવવાનાં અથવા હાથ અડાડીને ચલાવવાં પડે તેવાં પાવર વડે ચાલતાં સાધનો અને મશીનો ચલાવતાં હો, જેમ કે:

- કોંક્રિટ તોડવાનાં સાધનો, કોંક્રિટમાં કાણાં પાડવાનાં સાધનો;
- સેન્ડર્સ, ગ્રાઈન્ડર્સ, ડિસ્ક કટર્સ;
- હેમર ડ્રિલ્સ;
- ચિપિંગ હેમર્સ;
- ચેઈનસો, બ્રશ કટર્સ, હેજ ટ્રિમર્સ, પાવર વડે ચાલતાં મોવર્સ (ઘાસ કાપવાનાં મશીનો);
- સ્કેબલર્સ અથવા નીડલ ગન્સ.

પેસ્ટલ ગ્રાઈન્ડર જેવાં પાવર વડે ચાલતાં મશીનો દ્વારા પ્રક્રિયા કરવામાં આવતી વખતે ધ્રુજારી થતાં હોય તેવાં કામનાં સાધનો જો તમે પકડતાં હો, તો પણ તમારી પર આનું જોખમ રહેલું છે.

## આ જોખમો ઓછાં કરવામાં હું કેવી રીતે મદદ કરી શકું?

એચ.એ.વી.એસ. અને કારપેલ ટનલ સિન્ડ્રોમ સામે તમારું રક્ષણ કરવાની જવાબદારી તમારા એમ્પ્લોયરની છે, પરંતુ તમારું કામ ધ્રુજારી કરતાં સાધનો અને મશીનોનો ઉપયોગ કર્યા વગર બીજી કોઈ રીતે કરી શકાય તેમ છે કે નહિ તે તમારા એમ્પ્લોયરને પૂછીને તમારે પોતે પણ મદદ કરવી જોઈએ. જો એમ કરી શકાય તેમ ન હોય તો:

- ઓછી ધ્રુજારી કરે તેવાં યોગ્ય સાધનો વાપરવા માટે પૂછી જુઓ.
- દરેક કામ માટે હંમેશાં યોગ્ય સાધનો વાપરો (જેથી કામ વધારે ઝડપથી થઈ શકે અને તમારે હાથ-બાવડાની ધ્રુજારી ઓછી સહન કરવી પડે).
- સાધનોનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં તે તપાસી જુઓ જેથી તેમની યોગ્ય જાળવણી કરવામાં આવેલી છે રીપેર કરાયેલાં છે, અને તેમાંની ખામીઓ કે સામાન્ય ઘસારાને કારણે તેમાં વધારે ધ્રુજારી ન થતી હોય તેની ચોકસાઈ કરી શકાય.
- કાપવા માટેનાં સાધનો ધારદાર રાખવામાં આવેલાં હોય તેની ખાતરી કરો જેથી તે કાર્યક્ષમ હોય.
- તમે એક સાથે સતત રીતે સાધન વાપરતાં હો તે સમય ઓછો કરો, વચ્ચે વચ્ચે બીજાં કામો કરો.
- તમારે કરવું જરૂરી હોય તેના કરતાં વધારે સખતાઈથી કોઈ સાધન કે કામની વસ્તુ ન પકડો તે તેની પર જોર ન કરો.
- સાધનો એવી રીતે મૂકો જેથી તમે જ્યારે ફરીવાર તેમનો ઉપયોગ કરવા માટે લો ત્યારે તેનાં હેન્ડલો બહુ ઠંડાં ન હોય.
- નીચેની રીતે શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સારી રીતે થાય તેવું કરો:
  - હૂંફાળા અને કોરાં રહો (જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે હાથમોજાં, માથે ટોપી, પાણીથી ન ભીંજાય તેવાં કપડાં પહેરો અને જો મળી શકે તો ગરમી આપતાં પેડ પહેરો);
  - ધુમ્રપાન (સિગરેટ પીવાનું) છોડી દો અથવા ઓછું કરી દો, કારણ કે ધુમ્રપાન કરવાથી લોહીનું પરિભ્રમણ ઓછું થઈ જાય છે; અને
  - કામના સમય વચ્ચેના આરામના સમય દરમ્યાન તમારી આંગળીઓ પર માલીશ કરો અને તેની કસરત કરો.

## હું બીજું શું કરી શકું?

- એચ.એ.વી.એસ.ની શરૂઆતની નિશાનીઓ અને ચિહ્નો ઓળખતાં શીખો.
- કોઈ પણ ચિહ્નો દેખાય તો તેની તાત્કાલિક તમારા એમ્પ્લોયરને અથવા તમારા આરોગ્યની તપાસ કરનારી વ્યક્તિને જાણ કરો.
- તમારા એમ્પ્લોયરે એચ.એ.વી.એસ.નાં જોખમોને કાબૂમાં લેવા માટે જે પદ્ધતિઓ અમલમાં મૂકેલી હોય તેમનો અમલ કરો.
- સલાહ માટે તમારા ટ્રેડ યૂનિયનના પ્રતિનિધિને અથવા કામદારોના પ્રતિનિધિને પૂછો.

એચ.એ.વી.એસ. અને કારપેલ ટનલ સિન્ડ્રોમ તમારા માટે સમસ્યા બની જાય તે પહેલાં તે રોકવા માટે તમારા એમ્પ્લોયરને મદદ કરો.

હાથ-બાવડામાં ધ્રુજારી વિશે વધારે માહિતી માટે, એચ.એસ.ઈ.ની મફત પત્રિકા *Control the risks from hand-arm vibration* INDG175(rev2) કંટ્રોલ ધ રિસ્ક્સ ફ્રોમ હેન્ડ-આર્મ વાઈબ્રેશન (હાથ-બાવડામાં થતી ધ્રુજારીમાંથી ઊભાં થતાં જોખમો પર કાબૂ મેળવો) વાંચો અને એચ.એસ.ઈ.ની આ વાઈબ્રેશન વેબસાઈટ જુઓ [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

આ માર્ગદર્શિકામાં સારા કાર્યવ્યવહાર વિશેની નોંધો આપવામાં આવી છે જે ફરજિયાત નથી, પરંતુ તેનાથી તમારે શું કરવું જરૂરી છે તેનો વિચાર કરવામાં કદાચ મદદ થઈ શકે. આ માર્ગદર્શિકા એચ.એસ.ઈ. બુક્સ પાસેથી 25 નંગના પેકેટમાં ખરીદી શકાય છે, ISBN 0 7176 6118 0. તેની છૂટક મફત નકલો પણ એચ.એસ.ઈ. બુક્સ પાસેથી મેળવી શકાય છે, ફોન: 01787 881165.

© Crown copyright આ પત્રિકા જાહેરાત, પુષ્ટિ આપવા કે વ્યાપારિક હેતુઓ સિવાય, કોઈ નિયંત્રણ વગર ફરીથી પ્રકાશિત કરી શકાય છે. પ્રથમ પ્રકાશન 06/05. તે એચ.એસ.ઈ. પાસેથી લેવામાં આવી હોવાની કૃપા કરીને સ્વીકૃતિ કરવી.

INDG296(rev1) 06/05 C2000

હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એક્ઝેક્યુટિવ દ્વારા પ્રકાશિત અને મુદ્રિત.