Health and Safety Executive

Kurdish

لەرەی دەست-قۆڵ

ئامۆژگاری بۆ کارمەندان

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

لەرەی دەست-قۆڵ چی‌یە؟

لەرەی دەست–قۆڵ (یان لەرزەی دەست–بازوو) بریتیە لە ئەو لەرینەوەیەی لە کاتی بەکارهێنانی ئامرازو و ئامێرە کارەباییە دەستییەکاندا بۆ دەست و قۆڵ دەگوێزرێتەوە. ئەگەر دەست و قۆڵ دوچاری لەرینەوەی زۆر ببێت، ئەوا دەشێت ببێتە هۆی ڕوودانی **ناڵەباریی لەرەی دەست-قۆڵ** (hand-arm vibration syndrome - HAVS) و **ناڵەباریی لوولەی مەچەک** (carpal tunnel syndrome).

ئایا ناڵەباریی لەرەی دەست-قۆڵ (hand-arm vibration syndrome) چی‌یە؟

- **ناڵەباریی لەرەی دەست-قۆڵ** (HAVS) کاریگەری دەکاتە سەر دەمارەکان (ئەعساب)، بۆرییەکانی خوێن، ماسوولکەکان و جومگەکانی دەست و مەچەک و قۆڵ.
- ئەگەر پشتگوێ بخرێت، دەشێت بە سەختی لە کاربکەون و پەکییان بکەوێت.
- جۆرێکی بریتیە لە حاڵەتی **لەرەی پەنجەی سپی** (vibration white finger) کە دەشێت ئەو پەنجانەی تووشی ئەو حاڵەتە دەبن ئازارێکی ئێجگار زۆریان هەبیت.

ئایا ناڵەباریی لوولەی مەچەک(carpal tunnel syndrome) چی‌یە؟

ناڵەباریی لوولەی مەچەک بریتیە لە ناڵەبارییەکی (نەخۆشییەکی) دەمارەکان کە دەشێت ببێتە هۆی ئازار، خورووی مێروولەیی، سڕبوون و لاوازیی بەشەکانی دەست، کە یەکێک لە هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییە بریتیە لە دوچاربوونی دەست بە لەرینەوە.

ئایا نیشانە سەرەتاییەکانی ئەم حاڵەتانە کامانەن؟

- خورووی مێروولەیی و سڕبوون لە پەنجەکاندا (کە دەشێت ببێتە هۆی تێکچوونی خەو).
- هەست نەکردن بە شت کاتێک کە پەنجەی تێوە دەدەیت.
- لاوازبوون و بێهێزبوونی تینی دەست (دەشێت کەمتر بتوانیت شتی قورس هەڵبگریت یان بە دەستەوە بگریت).
- لە کاتی سەرما و تەڕبووندا، سەری پەنجەکانت سپی هەڵدەگەڕێن و ئەمجا سوور دەبنەوە و هەتا چاک دەبنەوە ئازاریان دەبێت (ئەمە ئەو حاڵەتەیە کە پێی دەگووترێت **لەرەی پەنجەی سپی**)

ئەگەر لەسەر بەکارهێنانی ئامێری لەرەلەرکەری بەهێز بەردەوامبیت، ئەگەری ئەوە زۆرە کە ئەم نیشانانە خراپتر ببن، بۆ نموونە:

- دەشێت سڕبوونی دەستت ببێت بە حاڵەتێکی دائیمی و ئیتر هەست بە هیچ شتێک نەکەیت؛
- تەنانەت توانای بەرزکردنەوەی شتی بچوکی وەکو برغو یان بزمارت نابێت؛
- دەشێت حاڵەتی **لەرەی پەنجەی سپی** زوو زوو ڕوو بدات و کار بکاتە سەر پەنجەکانی تریشت.

کەی دوچاری مەترسی دەبم؟

تۆ لە مەترسییدا دەبیت ئەگەر بە بەردەوامی ئامێر و ئامڕازی کارەبایی دەستیی وەکو ئەمانەی خوارەوە بەکار بهێنیت:

- کۆنکرێت شکێنەر (concrete breakers)، کۆنکرێت کونکەر (concrete pokers)؛
- مەکینەی سمارتە (sanders)، مەکینەی ڕووشەر/ڕەنە (grinders)، دیسکی بڕەر (disc cutters)؛
- دریڵی چەکوشی (hammer drills)؛
- مشاری کارەبایی (chainsaws)، مەکینەی بڕینی پوش و پەڵاش (brush cutters)، مەکینەی بڕینی پەرژین و دەوەن (hedge trimmers)؛ مەکینەی کارەبایی بڕینی چیمەن (powered mowers)؛
- مەکینەر زەوی ڕنین (scabblers) یان دەمانچەی بزمار (needle guns).

هەروەها دوچاری مەترسییش دەبیت ئەگەر دەست بگریت بە ئەو کەرەستەییەی (پارچە شتەی) کە بە هۆی کارکردنی مەکینەیەکی کارەباییەوە لەسەری دەلەرێتەوە، بۆ نموونە مەکینەی ڕووشەر/ڕەنە کە بە پایەدر کار دەکات (pedestal grinders).

چۆن دەتوانم مەترسییەکان کەمتر بکەمەوە؟

ئەوە ئەرک و بەرپرسیاریی خاوەنکارەکەتە کە تۆ لە **نالەباریی لەرەی دەست-قۆڵ** (HAVS) و لە **نالەباریی لوولەی مەچەک** بپارێزێت، بەڵام دەبێت تۆ پرسیار لە خاوەنکارەکەت بکەیت ئایا دەتوانرێت کارەکەت بە شێوەیەکی تر بکرێت بێ ئەوەی پێویست بکات ماشێن و ئامێری لەرەلەرکەر بەکاربهێنرێت. ئەگەر ناتوانرێت ئەو کارە بکرێت:

- داوا بکە کە ئامێری گونجاو کە لەرینەوەی کەمە بەکاربهێنیت.
- هەمیشە ئامێر و ئامرازی ڕاست و دروست بۆ هەر کارێک بەکاربهێنە (بە جۆرێک کە کارەکە بە خێرایی بکەیت و دوچاری کەمترین لەرینەوەی دەست–قۆڵ بیت).
- بۆ ئەوەی خۆت لە لەرینەوەی ئامێری شکاو/خراپبوو یان کۆن بپارێزیت، بەر لە بەکارهێنانی هەر ئامێرێک دڵنیایی بکە کە ئامێرەکە بە ڕێکوپێکی سێرڤس کراوە و چاک کراوەتەوە.
- دڵنیایی بکە کە ئامێرەکانی برین بە چاکی تیژ کراونەتەوە بۆ ئەوەی بە چاکی کار بکەن.
- بڕی ئەو کارانەی بە بێ وەستان (بە نەپچڕی) بە ئامێر دەیکەیت کەمتر بکەرەوە بەوەی لە نێوانیدا کاری تر بکە.
- زیاد لە ڕادەی پێویست ئامێر و کەرەستەکان بە دەستەوە مەگرە یان فشاریان مەخەرە سەر.
- ئامێرەکان بە جۆرێک دابنێ و بپارێزە کە کاتێک کە جاری داهاتوو دەتەوێت بەکاریان بهێنیتەوە دەسکەکانیان زۆر سارد نەبێت.
- یارمەتی سوڕی خوێن بدە لە ڕێگەی ئەمانەی خوارەوە:
  - خۆت بە گەرمی و بە وشکی ڕابگرە (لە کاتی پێویستدا دەستکێش، کڵاو، جلی ئاوبڕ کە ئاودز ناکات و تورەکەی گەرمی (heating pads) بەکار بهێنە)؛
  - واز لە جگەرەکێشان بهێنە یان کەمی بکەرەوە چونکە جگەرەکێشان سوڕی خوێن کەم دەکاتەوە و؛
  - لە کاتی پشووەکانی ئیشدا، پەنجەکانت بشێلە و بیانجوڵێنە و مەشقیان پێبکە.

چ شتێکی تر دەتوانم بکەم؟

- فێربە چۆن نیشانە سەرەتاییەکانی **نالەباریی لەرەی دەست-قۆڵ** (HAVS) بناسیتەوە و پێبزانیت.
- دەستبەجێ خاوەنکارەکەت یان ئەو کەسەی لە فەحسکردنی تەندروستیت بەرپرسیارە سەبارەت بە نیشانەکان ئاگادار بکەرەوە.
- هەموو ئەو کارانەی خۆپاراستن ئەنجام بدە و بەکار بهێنە کە لە لایەن خاوەنکارەکەتەوە بۆ کەمکردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە **نالەباریی لەرەی دەست-قۆڵ** (HAVS) دەستنیشانی کردوون.
- داوای ئامۆژگاری لە نوێنەری سندیکای کرێکاران لە بواری سەلامەتی یان لە نوێنەری خاوەنکارەکەت بکە.

یارمەتیی خاوەنکارەکەت بدە بۆ ئەوەی ڕێگە لە ڕوودانی نالەباریی لەرەی دەست-قۆڵ (HAVS) و لە نالەباریی لوولەی مەچەک بگرێت بەر لەوەی کە ببنە مایەی کێشە و گرفت بۆ تۆ.

بۆ زانیاریی زیاتر دەربارەی **لەرەی دەست-قۆڵ**، بڕوانە بڵاوکراوەی خۆڕایی **دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) بە ناونیشانی *Control the risks from hand-arm vibration* INDG175(rev2) (مەترسییەکانی **لەرەی دەست-قۆڵ** کۆنترۆڵ بکە INDG175 چاپی دووەم) و سەردانی ماڵپەڕی ئینتەرنێتی لەرینەوەی **دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) بکە لە ئەدرەسی www.hse.gov.uk/vibration.

ئەمە ڕێنمایینامەیەکی زانیارییە دەربارەی چۆنیەتی کارکردن بە ڕێکوپێکی، کە پەیڕەوکردنیان بە زۆرەملی (ئیجباری) نیە بەڵام دەشێت ببینیت کە سەبارەت بە ئەو کارانەی پێویستە بیانکەیت بەسوود و بەکەڵکن. ئەم ڕێنمایینامەیە لە ژێر ژمارەی ISBN 0 7176 6118 0 تۆمار کراوە و دەتوانرێت سەفتەی 25 دانەیی لە بەشی بڵاوکراوەکانی **دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) بکردرێت. هەروەها دەتوانرێت یەک کۆپیی بە خۆڕایی لە بەشی بڵاوکراوەکانی **دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) بەدەست بکەوێت، ژمارەی تەلەفۆن 01787 881165 .

Crown copyright © (مافەکانی کۆپیکردن) جگە بە مەبەستی ڕێکلام، پشتگیری یان بازرگانی نەبێت، ئەگینا ئەم بڵاوکراوەیە دەتوانرێت بە ئازادی بەرهەم بهێنرێتەوە. یەکەم جار لە 06\05دا بەرهەمهێنراوە. تکایە ئاماژە بدە کە سەرچاوەکەی بریتیە لە **دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE).

INDG296(rev1) 06/05 C2000

لە لایەن Health and Safety Executive (**دەزگای تەندروستی و سەلامەتی**) چاپکراوە و بڵاوکراوەتەوە.