

## Plaštakos ir rankos vibracija

Patarimai darbuotojams

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

#### Kas yra plaštakos ir rankos vibracija?

Plaštakos ir rankos vibracija yra vibracija, kur yra perduodama rankoms ir delnams, dirbant su motoriniais rankiniais darbo įrankiais. Per dažnas susidūrimas su plaštakos ir rankos vibracija gali sukelti plaštakos ir rankos vibracijos sindromą (HAVS) bei riešo kanalo sindromą.

#### Kas yra plaštakos ir rankos vibracijos sindromas?

- HAVS paveikia plaštakos, riešo ir rankos nervus, kraujagysles, raumenis ir sąnarius.
- Liaku nesiiimant reikalingų priemonių, jis gali paversti žmogų neįgaliu.
- Į jį įeina ir Reinaudo sindromas, sukeliantis didelius pažeistų pirštų skausmus.

#### Kas yra riešo kanalo sindromas?

Riešo kanalo sindromas yra nervų sutrikimas, pasireiškiantis plaštakos dalies skausmu, dilgčiojimu, tirpimu ir silpnumu, be kitų dalykų jį gali sukelti ir vibracijos poveikis.

#### Kokie yra ankstyvieji požymiai ir simptomai, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį?

- Dilgčiojimas pirštuose bei jų tirpimas (tai gali trukdyti miegui).
- Negalėjimas pajusti daiktų, juos liečiant.
- Jėgos plaštakose susilpnėjimas (gali būti, kad jums yra sunkiau paimti ir išlaikyti sunkius daiktus).
- Šaltyje ir drėgmėje pirštų galai pasidaro balti, po to paraudonuoja, jiems grįžtant į normalią būseną jaučiamas skausmas (Reinaudo sindromas).

ir toliau naudojant smarkiai vibruojančius darbo įrankius šie simptomai greičiausiai paaštrės, pavyzdžiui:

- rankos pradės nuolatos tirpti, iš viso nebegalėsite jausti savo pirštų;
- jums pasidarys sunku pakelti mažus daiktus, pvz.: varžtus ar vinis;
- Reinaudo sindromas gali pasireikšti dažniau ir veikti didesnę pirštų skaičių.

#### Kada man gresia pavojus?

Jums gresia pavojus, jei nuolatos naudojate rankose laikomus arba rankomis prilaikomus elektrinius įrankius ir įrengimus, pavyzdžiui:

- betondaužės, betono gražtai
- šlifavimo ir poliravimo mašinos, diskiniai pjūklai;
- smūginiai gražtai;
- nudaužymo plaktukai;
- motoriniai pjūklai, krūmų karpytuvai, tvorų žirkklės ir šienavimo mašinos;
- akmenų skalbdymo mašinos ir adatiniai kalikliai.

Jūs taip pat rizikuojate, jei laikote detales, kurios vibruoja, nes yra apdorojamos vibruojančių mašinų, pavyzdžiui, mechaninių galastuvų..

#### Ką daryti, kad pavojus sumažėtų?

Jūsų darbdavys privalo apsaugoti Jus nuo HAVS ir riešo kanalo sindromo, tačiau Jūs turite padėti jam – paklauskite, ar šį darbą galima daryti kitaip, nenaudojant vibruojančių įrankių ir mašinų. Jei tai nėra įmanoma:

- Paklauskite, ar galima naudoti mažos vibracijos įrankius.
- Visuomet naudokite tinkamus instrumentus Jūsų atliekamam darbui (tai padės greičiau atlikti darbą ir sumažins vibracijos poveikį).
- Prieš naudodami instrumentus, patikrinkite juos, ir įsitinkite, kad jie buvo tinkamai prižiūrėti ir remontuojami. Nesklendumai ir susidėvėjimas gali padidinti vibraciją.
- Pjaunantieji įrankiai turi būti laikomi aštrūs, kad gerai veiktų.
- Nenaudokite įrankio ilgą laiką be pertraukos, keiskite darbus.
- Nespauskite ir nestumkite instrumento daugiau, nei tai yra būtina.
- Įrankiai turi būti laikomi taip, kad naudojimo metu jų rankenos nebūtų šaltos.
- Skatinkite gerą kraujo apytaką:
  - nesušalkite ir nesudėkite (jei reikalinga. dėvėkite pirštines, kepurę ir neperšlampamą drabužį, o jei reikalinga, naudokite šildymo įdėklus);
  - meskite rūkyti arba rūkykite mažiau, nes rūkymas sumažina kraujo apytaką; ir
  - pertraukų metų masažuokite ir mankštinkite pirštus.

### **Ką dar aš galiu padaryti?**

- Išmokite atpažinti aktyvus HAVS sindromus ir požymius.
- Apie bet kokius simptomus iškart praneškite darbdaviui ir asmeniui, kuris tikrina Jūsų sveikatą.
- Naudokite priemones, taikomas darbdavio, kad būtų sumažinta HAVS rizika.
- Kreipkitės patarimo į savo profsąjungos atstovą arba darbuotojų atstovą.

### **Padėkite darbuotojui užkirsti kelią HAVS ir riešo simptomui, kol jie dar nesudaro Jums problemų.**

Daugiau informacijos apie rankos ir plaštakos vibraciją pateikta nemokamame Sveikatos ir Saugos Inspekcijos buklete *Control the risks from hand-arm vibration* (Rankų ir plaštakų vibracijos rizikos kontroliavimas) INDG175(rev2) arba aplankykite Sveikatos ir Saugos Inspekcijos tinklapį [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

Šiame vadove yra pateikti patarimai apie rekomenduojamą praktiką. Patarimai nėra privalomi, tačiau jie gali Jums padėti nusprendžiant, kokių priemonių Jums reikia imtis. Šį vadovą galima nusipirkti, paketais po 25 egzempliorius, iš leidyklos HSE Books, ISBN 0 7176 6118 0. Nemokamus atskirus egzempliorius taip pat galima gauti iš leidyklos HSE Books, telefonas: 01787 881165.

© *Autorinės teisės priklauso karališkajai valdžiai* Šią publikaciją galima nemokamai perspausdinti, išskyrus perspausdinimą reklamos, propagandos arba komerciniais tikslais. Pirmasis leidimas - 06/05. Prašom nurodyti leidėją ir autorių – HSE (Sveikatos ir Saugos Inspekcija).

INDG296(rev1) 06/05 C2000

Atspausdino ir išleido Sveikatos ir Saugos Inspekcija