

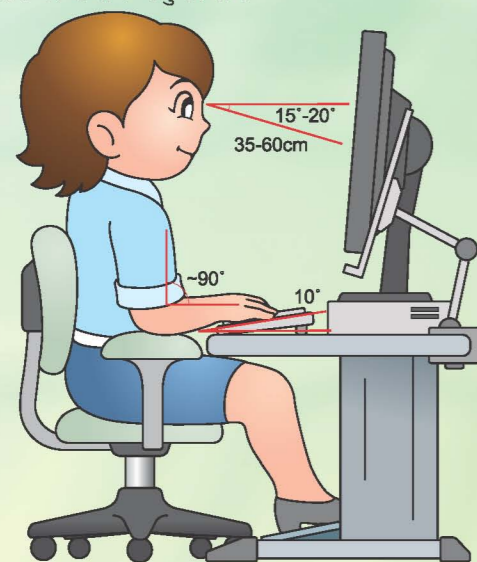
प्रतिबन्धक मात्राहरू

१. आचरण खतराको मुल्यांकन

- रोजगारदाताहरूले सबै किसिमको कामको खतराको मुल्यांकन गर्नु पर्छ, जस्तो कि हातले चलाउनु पर्ने प्रचालन, डिस्पे स्क्रीन भएको सरसामानको प्रयोग इत्यादि
- काममा भएका खतराहरूलाई चिन्नु पर्छ।
- प्रचलित प्रतिबन्धक मात्राहरूको पर्याप्त र सेवायोग्यता लाई मुल्यांकन गर्नु पर्छ।
- यथायोग्य प्रतिबन्धक मात्राहरू सूत्रित र ग्रहण गर्नु पर्छ।

२. यथायोग्य प्रतिबन्धक मात्राहरू ग्रहण गर्नु पर्छ

- संस्थामा राम्रो व्यवस्था
- पर्याप्त कार्य स्थल भएको निश्चित गर्नु पर्छ।
- बारम्बार प्रयोग गर्ने र भारी सामानलाई सजिलो गरि भेटाउँने जगहमा राख्नु होस जस्तो कि आफ्नो कम्मरको उँचाइमा।
- सुरक्षित कार्य स्थलको प्रबन्ध गरि दुर्घटनाहरू हुने सम्भवनालाई न्यूनतम बनाई दिनु पर्छ।
- यथायोग्य साजसामान र सहायक सामग्रीहरू
- कार्यको स्वरूप अनुसार र कर्मचारीको जीउडाल संग मेल खाने कुर्सीहरू र कार्य टेबलहरूको प्रयोग गर्नु होला।



5

- राम्रो हिँड्द, उभिँदा वा बस्दा शरीर राख्ने ढंग
- बस्दा र उभिँदा राम्रो ढंग कायम राख्नु होला जस्ले मांसपेशीलाई ढीला गराउँछ र तिनीहरू लाई सन्तुलित राख्छ त्यस बायक मेरुदण्डको तनावलाई पनि अल्पतम गराउँछ।



- एकै ढंगले लामो अवधि सम्म नबस्नु होला, र समय समयमा काम गर्ने ढंगलाई बदली गर्नु होला।

- हातले गर्नु पर्ने काम काजहरू

- हातले सामान उठाउँने काम कम गर्नलाई सहयोग दिने सारसामान वा तरकीबहरूको प्रयोग गर्नु होला।
- हातले सामान उठाउँने काम गर्दा सही ढंग ग्रहण गरेर र उच्चत शिल्पिक सीप प्रयोग गरेर गर्नु होला।
- आकारमा ठूलो वा भारी सामान उठाउँने काम गर्दा संगै काम गर्ने टोली भएर उठाउनु होला।



- कार्यको परिक्रमण

- बढी प्रयोग बाट परिहार गर्नलाई अलग अलग काम र कार्यहरू परिकरण गर्नु होला।

6

३. एउटा स्वास्थ्य जीवन शैली कायम राख्नुपर्छ।

- पयार्त्त निद्रा।
- आहरलाई सन्तुलित गर्।
- उप्युक्त अभ्यास गर्।

नियमित अभ्यासले मांसपेशीको ताकतलाई वृद्धी र लचकता दिनु सक्छ।

- तान्ने अभ्यास

१. कुमलाई अगाडी तिर १० पटक घुमाउन
२. कुमलाई पछाडी तिर १० पटक घुमाउन



- बलियो बनाउँने अभ्यास

१. घुँडाहरूलाई दोब्राएर ढाँडमा लेटनु होला।
२. दुबै चाकलाई उठाउँनु होला र ५ सेकेन्ड सम्म त्यतिकै राख्नु होला।
३. यस अभ्यासलाई ५ पटक दोहराउँनु होला।



सोधपुछहरू

यस पुस्तिकाको विषयमा अथवा पेशीगत स्वास्थ्य र स्वास्थ्य विज्ञानको विषय वस्तुको विषयमा सल्लाहको निम्ति, कृपया परिश्रम सुरक्षा र स्वास्थ्य शाकालाई :

फोन : २८५२ ४०४१

फ्याक्स : २५८१ २०४९

इ-मेल : enquiry@labour.gov.hk मा सम्पर्क गरे हुन्छ।

श्रम विभागको तरफ बाट उपलब्ध सेवाको विषयमा जानकारी र परिश्रम विधानको विषयमा जानकारी हाम्रो वेबसाइट <http://www.labour.gov.hk> मा पाइन्छ।

सिकायतहरू

यदि तपाईंलाई असुरक्षित कार्यस्थल र कार्यप्रणालीको विषयमा कुनै सिकायत गर्नु छ भने कृपया श्रम विभागको पेशीगत स्वास्थ्य र स्वास्थ्य विज्ञानको सिकायत हटलाइन २५४२ २१७२ मा फोन गर्नु होला। सबै सिकायतहरू लाई विश्वासपूर्वकरूपले हेरिदिने छन।

7

कार्य- सम्बन्धित

घिचोर ढाँड को पीडा



पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य शाखा
श्रम विभाग



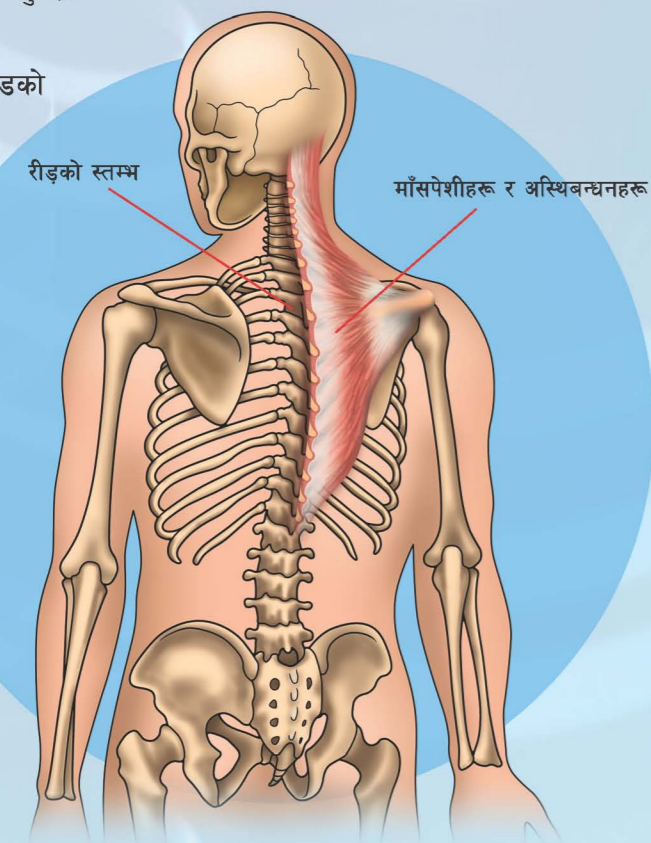
परिचय

अचेल घिच्रो र ढाँडको पीडा निकै धेरै हुन्छ। कुनै अनुपयुक्त ढंगले काम गरे हाम्रो घिच्रो र ढाँडलाई हानी पुग्नु सक्छ अनि त्यसले गर्दा हाम्रो कामको परिपालनलाई प्रभाव पर्नु सक्छ यहाँ सम्म कि घोर अवस्थामा त्यसको नतीजा काम गर्ने क्षमता गुमाउनु पनि सक्छ। यस पुस्तिकाको उद्देश्य हो कार्य सम्बन्धित सामान्य घिच्रो र ढाँडको पीडाको कारणहरूको परिचय दिनु साथैमा त्यसको रोक थाम गर्ने उपायहरूको परिचय दिनु।

बनावट र प्रकार

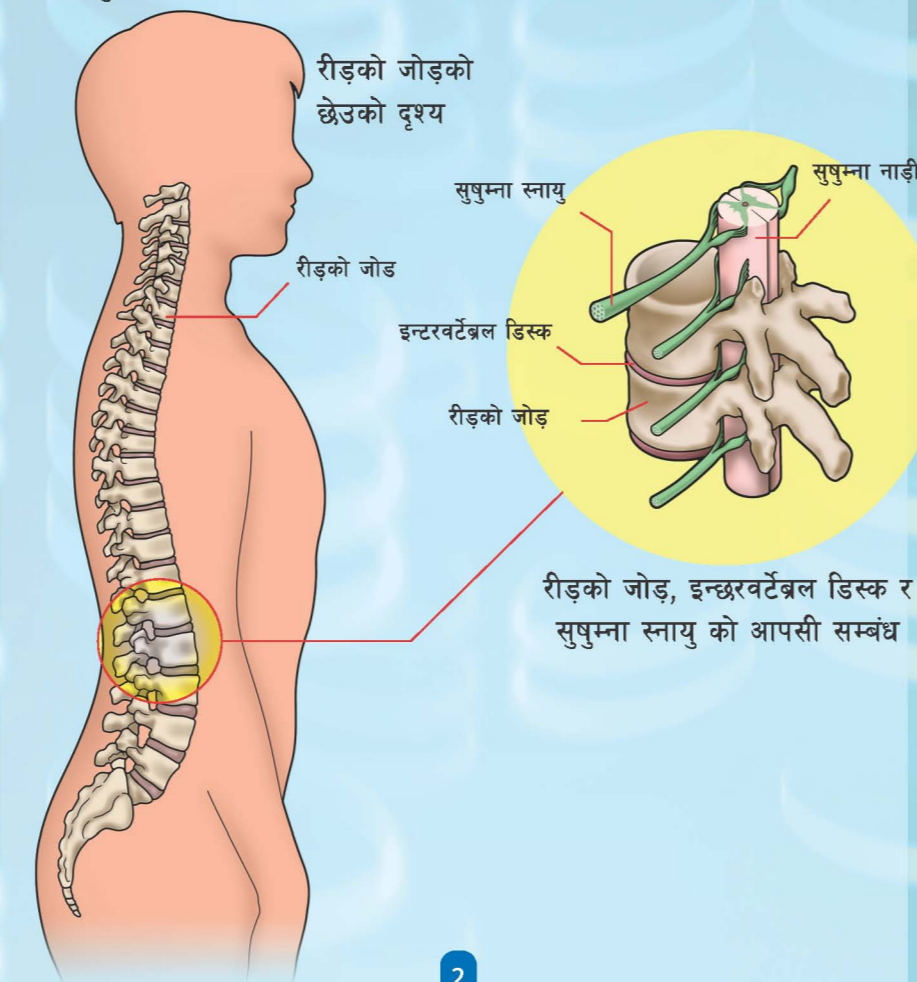
घिच्रो र ढाँडको बनावट अत्यन्त जटिल छन अनि तिनीहरू रीडको स्तम्भ, रीडको जोडको बीच डिस्कहरू, मांसपेशीहरू, अस्थिबन्धनहरू, सुषुम्ना नाडी र सुषुम्ना स्नायुहरूले बनेको हुन्छ।

मेरुदण्ड र ढाँडको मांसपेशीहरू



1

- ▶ रीडको स्तम्भ ३३ वटा रीडको जोडले बनेको हुन्छ। त्यसले रीडको स्तम्भलाई सुरक्षित राख्छ अनि हाम्रो शरीरलाई थाम्छ।
- ▶ सुषुम्ना नाडी र सुषुम्ना स्नायुहरूको काम हो स्नायुको प्रयोजनलाई पठाउनु हो। यिनिहरूले मांसपेशीको कार्यकलापहरू लाई काबूमा राख्छ र हाम्रो मास्तिष्कलाई स्नायुको संकेतहरू पठाएर सनसनी सम्भाव्य गराईदिन्छ।
- ▶ दुईवटा रीडको जोडको बीच इन्टरवर्टेब्रल डिस्क रहन्छ र त्यसले जोडदार टक्कर लाई कम गरि दिन्छन र सुषुम्ना नाडीको सुरक्षा गर्दछन।
- ▶ स्नायुहरूले रीडको जोडहरूलाई सम्लग्न गरि राख्छन र ढाँडलाई निश्चित चालहरू गर्न सक्निन्छन।
- ▶ घिच्रो र ढाँडको मांसपेशीले हाम्रो शरीरको उर्भेदा वा बस्दको ढंगलाई कायम राख्नु र थाम्नुमा मात्र हैन त्यसले गति वा चालको कार्य पनि उपलब्ध गराइन्छ।



रीडको जोड, इन्टरवर्टेब्रल डिस्क र सुषुम्ना स्नायु को आपसी सम्बन्ध

2

घिच्रो र ढाँडको पीडाको कारणहरू

१. अनुपयुक्त काम गर्ने ढंग

- अनुपयुक्त कार्य स्थलको योजना
- अनुपयुक्त कार्य आनीबानी
- लामो अवधि सम्म एउटा ढंगमा बस्ने
- फोनलाई घिच्रो र काँधमा चेपेर राख्ने
- दुबै खुट्टालाई भुँडाएर राख्ने

- काम गर्ने टेबल र कुर्सीका अनुपयुक्त उँचाइ
- नपुग खुट्टा राख्ने जगह



- घिच्रोलाई लामो समय सम्म पछि तिर ढल्काउँन

3

२. अनुपयुक्त हस्तकार्य गर्ने शीप

भारी सामानलाई अकस्मात र बलवत् रूपले अथवा अनुपयुक्त उचाल्ने शीपले उचाल्दा मांसपेशीहरू वा अस्थिबन्धनहरू मर्काउनु वा च्याल्नु सक्छ यहाँ सम्म कि इन्टरवर्टेब्रल डिस्कलाई विस्थापित गरेर सुषुम्नाको कुलो तिर ल्याउनु सक्छ त्यसरी सुषुम्ना नाडी वा सुषुम्ना स्नायुहरू लाई दबाउँछ अनि त्यसले गर्दा पीडा, अस्पन्दता यहाँ सम्म कि गम्भीर मामलामा पक्षाघात पनि हुनुसक्छ।



- हातले सामान उठाउद शरीरलाई बटानु।
- भारी सामानलाई उठाउँद निहुरिनु

३. मानसिक आघात

भिजेको फर्शमा चिप्लेर पछारिनु वा भारी सामानले लागेमा त्यसको परिणाम हडिहरू भौँच्चिनु अथवा आसपासको टिस्सूहरूलाई हानि पुर्‍याउनु सक्छ।

4