

حفاظتی اقدامات

1- خطرے کا اندازہ لگانا۔

- مالکان کو کام پر ہر قسم کے خطرات کا اندازہ لگانا چاہیے جیسا کہ جسمانی مشقت سے کئے جانے والے کام۔ نظر آنے والی سکرین کے سامان کا استعمال وغیرہ۔
- کام پر خطرات کو شناخت کریں۔
- موجودہ حفاظتی اقدامات کے کافی ہونے اور موثر ہونے کا اندازہ لگائیں۔
- مناسب حفاظتی اقدامات کو اختیار کریں اور وضع کریں۔

2- مناسب حفاظتی طریقہ کار اختیار کریں۔

• اچھی گھریلو صفائی

- مناسب کام کرنے کی جگہ کو یقینی بنائیں۔
- زیادہ استعمال ہونے والے اور وزنی سامان کو آسان پہنچ کے معیار تک رکھیں جیسا کہ کمر تک اونچائی پر
- حادثات کے وقوع کو کم سے کم کرنے کیلئے ایک محفوظ کام کرنے کا ماحول مہیا کریں۔

• مناسب سامان اور اوزار

- کام کرنے کیلئے ایسی کرسیاں اور ڈیسک استعمال کریں جو کام کی نوعیت اور کارکنان کی جسمانی ساخت کے مطابق ہوں۔



5

• اچھی حالت

- کھڑے ہونے اور بیٹھنے کی مناسب حالت قائم رکھیں جو کہ نہ صرف ہتھوں کو سکون دے کر انہیں متوازن رکھے گی بلکہ کمر کی ہڈی میں تناؤ کو بھی کم سے کم کرے گی۔



- زیادہ عرصہ تک ایک ہی حالت پر کام نہ کریں اور مخصوص دورالیے کے بعد حالت تبدیل کرتے رہیں۔

• جسمانی کام کرنے کا طریقہ

- امدادی سامان یا اوزار کا استعمال کریں تاکہ جسمانی مشقت کم ہو
- سامان اٹھانے میں درست طریقہ اور درست سامان استعمال کریں۔
- زیادہ حجم والی یا بھاری چیز مل کر اٹھائیں۔



تیزی سے حرکت یا پیچھے مڑنے سے اجتناب کریں
رانوں کے سہارے آہستہ سے اٹھیں



• کام کی تبدیلی

- مختلف عہدوں پر یا مختلف نوعیت کے کام مناسب وقفوں سے تبدیل کرتے رہیں تاکہ تھکاوٹ سے بچا جاسکے۔

6

3- صحت مند طریق زندگی برقرار رکھنا۔

- مناسب سونا
- متوازن خوراک کھانا
- مناسب مشق کرنا

باقاعدہ مشق کرنے سے ہتھوں کی طاقت اور لچک بڑھ جاتی ہے۔

- کھینچنے کی مشق

- 1- کندھوں کو 10 بار آگے کی طرف گھمائیں
- 2- کندھوں کو 10 بار پیچھے کی طرف گھمائیں۔



انکوائری

اس کتابچے یا پیشہ ورانہ صحت و حفاظت کے معاملات سے متعلق معلومات کیلئے براہ مہربانی پیشہ ورانہ صحت و حفاظت براچ میں رابطہ کریں۔

فون نمبر: 28524041 فیکس: 25812049 ای میل: enquiry@labour.gov.hk

لیبر ڈیپارٹمنٹ سے دی جانے والی اہم لیبر قوانین کے متعلق خدمات کی بابت معلومات ہماری ویب سائٹ سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

<http://www.labour.gov.hk>

شکایات:

اگر آپ کو غیر محفوظ کارکنان یا کام کے متعلق کوئی شکایت ہو تو براہ مہربانی لیبر ڈیپارٹمنٹ صحت و حفاظت شکایات ہاٹ لائن 2172 2542 پر رابطہ کریں۔ تمام شکایات کو برصورت میں رازداری میں رکھا جائے گا۔

شائع کردہ: لیبر ڈیپارٹمنٹ
پرینٹ کردہ: گورنمنٹ ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ

7

Urdu version 12/2010-1-OHL28u

گردن اور کمر کا درد

کام سے متعلق



پیشہ ورانہ تحفظ اور صحت برانچ
محکمہ صحت



safety at work

2- جسمانی استعمال کی بری حالتیں۔

زیادہ وزن کو اچانک اور تیز حرکت سے اٹھانے سے یا وزن اٹھانے کا غیر مناسب طریقہ استعمال کرنے سے عضلات کو مروڑ آسکتا ہے یا عضلات اور ریشے پھٹ سکتے ہیں اور یہاں تک کہ سپائنل کارڈ کی طرف یا سپائنل کارڈ کی طرف ان ورٹیبریٹ ہڈی حرکت کر سکتی ہے جس سے سپائنل کارڈ یا سپائنل عضلات پر دباؤ پڑسکتا ہے جس سے درد یا شل ہو سکتا ہے اور حتیٰ کہ شدید حالات میں معذوری بھی ہو سکتی ہے۔



■ جسمانی طور پر وزن اٹھاتے ہوئے جھکنا۔



■ زیادہ بھاری سامان اٹھاتے ہوئے کمر کو جھکانا۔

3- دردناک زخم

گیلے فرش سے پھسل جانا یا گر جانا یا کسی بھاری چیز سے ٹکرانے سے بھی ہڈی ٹوٹ سکتی ہے یا ارد گرد کے عضلات کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

گردن اور کمر کی درد کی وجوہات

1- کام کرنے کے برے حالات

- بینڈسٹ کو گردن اور کندھوں کے درمیان رکھنا
- دونوں پاؤں کا لٹکے ہوئے ہونا۔
- کام کرنے کی جگہ کی بری حالت
- کام کرنے کی بری عادت
- ایک ہی حالت میں دیر تک کام کرنا۔



- کام کے ٹیبل اور کرسی کی غیر مناسب اونچائی ہونا
- ناکافی پاؤں رکھنے کی جگہ



■ زیادہ دیر تک گردن کو پیچھے اگڑائے رکھنا۔



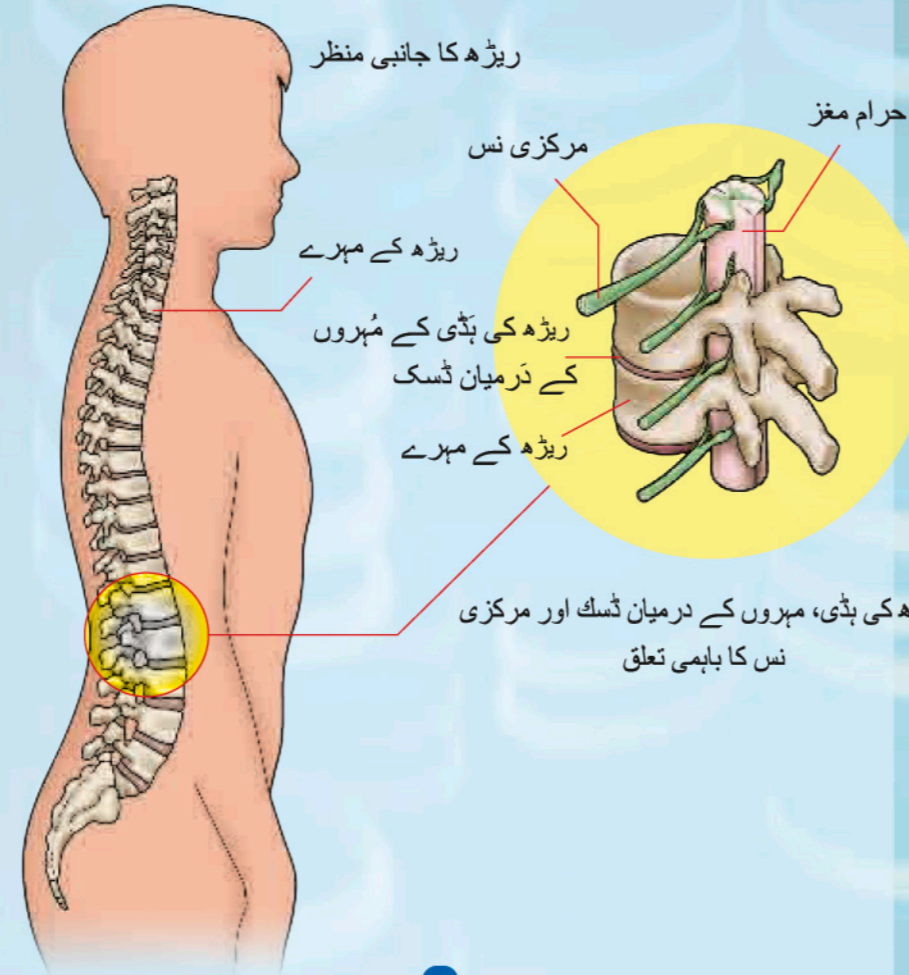
■ ورٹیبریٹ کالم 33 ورٹیبریٹ ہڈیوں سے بنا ہوتا ہے۔ یہ سپائنل کارڈ کی حفاظت کرتا ہے اور ہمارے جسم کو مدد دیتا ہے۔

■ سپائنل کارڈ اور سپائنل بافتیں، عضلاتی حرکت کی منتقلی کی ذمہ دار ہیں۔ سوہ عضلاتی حرکات کو کنٹرول کرتے ہیں اور ہمارے دماغ تک اعصابی اشاروں کو منتقل کرتے ہیں۔

■ دو ورٹیبریٹ ہڈیوں کے درمیان ایک ان ورٹیبریٹ ہڈی ہوتی ہے اور وہ سپائنل کارڈ کی حفاظت کیلئے درد جذب کرنے کا کام کرتی ہے۔

■ ریشے ورٹیبریٹ ہڈیوں کو اکٹھا رکھتے ہیں اور کمر کی کئی حرکات میں مدد دیتے ہیں۔

■ گردن اور کمر کے عضلات نہ صرف یہ کہ ہماری حرکت میں مدد دیتے ہیں بلکہ حرکت کی کارکردگی بھی سر انجام دیتے ہیں۔



تعارف

گردن اور کمر کی درد آج کل عام ہے۔ برے حالات میں کام کرنے سے ہماری گردن اور کمر کو تکلیف ہو سکتی ہے اور اسی لیے ہماری کام کرنے کی کارکردگی اور شدید حالات میں نتیجتاً کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ اس کتابچے کا مقصد کام کرنے کے متعلق گردن اور کمر میں درد کی وجہ بننے والی وجوہات کا تعارف کرانا اور ساتھ ہی حفاظتی اقدامات سے آگاہ کرنا ہے۔

ساخت اور کارکردگی۔

گردن اور کمر کی ساخت بہت پیچیدہ ہے اور وہ ورٹیبریٹ ہڈیوں کے کالم، ان ورٹیبریٹ ہڈیوں، عضلات، ریشے، سپائنل کارڈ اور سپائنل بافتوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔

