

काम गर्दा

घाँटी र ढाड दुखाई



व्यावसायिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य शाखा
श्रम विभाग



safety at work

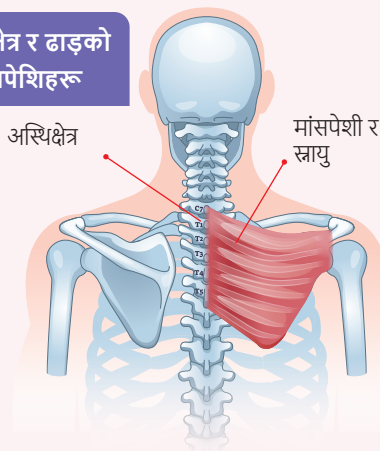


परिचय

घाँटी र ढाङ्ग दुखाइ आजकल सामान्य छ। खराब बसाईले हाम्रो घाँटी र ढाङ्ग दुख्न सक्छ, र काममा हाम्रो प्रदर्शनलाई असर गर्न सक्छ। गम्भीर अवस्थामा, काम गर्ने क्षमता हराउन सक्छ। यस पर्वले घाँटी र ढाङ्ग दुख्ने सामान्य कार्य-सम्बन्धित कारणहरू साथै तिनीहरूको रोकथामका उपायहरू बारे बताउने लक्ष्य राखेको छ।

घाँटी र ढाङ्गको संरचना र कार्यहरू

अस्थिक्षेत्र र ढाङ्गको मांसपेशिहरू

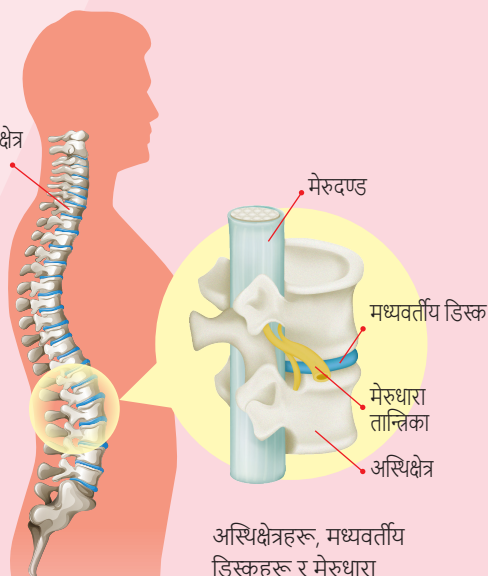


घाँटी र ढाङ्ग अस्थिक्षेत्र, मध्यवर्तीय डिस्कहरू, मांसपेशी, स्नायु, मेरुदण्ड र मेरुराशि तान्त्रिकाहरू मिलेर बनेको हुन्छ।

अस्थिक्षेत्र छेउको दृश्य

- अस्थिक्षेत्रले मेरुदण्डको रक्षा गर्दछ र हाम्रो शरीरलाई सहयोग गर्दछ
- मेरुदण्ड र मेरुधारा तान्त्रिकाहरू तान्त्रिक प्रेरणाहरू, मांसपेशी गतिविधिहरूको नियन्त्रण, र संवेदनाको प्रसारणको लागि जिम्मेवार छन्।
- एक मध्यवर्तीय डिस्क दुई अस्थिक्षेत्रको बीचमा हुन्छ र मेरुदण्डको सुरक्षा गर्न झटका अवशोषकको रूपमा कार्य गर्दछ।
- स्नायुहरूले अस्थिक्षेत्रहरूलाई एकसाथ जोड्छन् र ढाङ्गको गतिविधिहरूलाई चलाउछ
- घाँटी र ढाङ्गको मांसपेशीहरूले हाम्रो शरीरलाई सहयोग गर्दछ र मोटर प्रकार्य प्रदान गर्दछ

अस्थिक्षेत्र



अस्थिक्षेत्रहरू, मध्यवर्तीय डिस्कहरू र मेरुधारा तान्त्रिकाहरू बीच सम्बन्ध

काम गर्द हुने घाँटी र ढाड दुखाईका सामान्य कारणहरू

१. कार्य परिवेश

- चिप्लो, असमान वा अस्थिर भुइँ, कम प्रकाशले लड्ने वा अल्झ्ने जोखिम बढाउन सक्छ
- भीडभाड भएको परिवेश, अवरुद्ध भएको मार्गहरू, र ठाउँको अवरोधहरूले कर्मचारीहरूलाई हातको काममा राम्रो आसन बनाउन गाह्रो बनाउँछ।
- उपयुक्त यान्त्रिक सहायताको अभावले कामदारहरूमा बोझ बढाउन सक्छ र ढाडमा चोटपटक वा तनावको जोखिम हुन सक्छ।

२. काम गर्ने आसन

- खराब काम गर्ने ठाउँको बनावट
- खराब काम गर्ने बानी
- लामो समयसम्म एउटै आसनमा बस्ने

- टाउको र काँधको बीचमा टेलिफोन जस्ता उपकरणहरू राख्नु
- दुबै खुट्टा झुन्डाउनु



- काम गर्ने टेबल र कुर्सीको खराब उचाई
- अपर्याप्त खुट्टा राख्ने ठाउँ



- हातको माथिल्लो भाग र ढाड ज्यादा तन्काउनु
- घाँटीको लामो समयसम्म पछाडि झुकाव



३. हातले कार्यहरू गर्नु

- वस्तुहरू, मानिसहरू वा जनावरहरू जस्ता भारीहरू अचानक र कठोर रूपले वा अनुचित प्रकारले उठाउदा मांसपेशी र लिगामेन्टहरू मोच वा च्यान्न सक्छ।
- गम्भीर अवस्थाहरूमा, यसले मध्यवर्तीय डिस्क सर्ने र मेरुदण्ड वा मेरुधारा तान्त्रिकाहरूलाई चेष्टाउन सक्छ, जसले दुखाई, शिथिलता वा पक्षाघातसम्म हुन सक्छ।

- भारी उठाउँदा पछाडि फर्कनु



- भारी उठाउँदा घोटिनु



रोकथाम उपायहरू

१. जोखिमको मूल्याङ्कन

- रोजगारदाताहरूले सबै प्रकारका कामहरू जस्तै हातको काम र डिस्पले स्क्रिन उपकरणहरूको प्रयोगमा जोखिम मूल्याङ्कन सञ्चालन गर्नुपर्छ।
 - काममा हुने खतराहरू थाहा गर्नुहोस्
 - अवस्थित रोकथाम उपायहरूको पर्याप्तता र प्रभावकारिताको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्
 - उपयुक्त निवारक उपायहरू तयार गर्नुहोस् र अपनाउनुहोस्

२. उपयुक्त रोकथाम उपायहरू अपनाउनुहोस्

- राम्रो घर साफसफाई
 - सुरक्षित काम गर्ने परिवेश बनाउनुहोस्, जस्तै समतल र सुख्खा भुइँ र पर्याप्त प्रकाश, ताकि दुर्घटनाहरू कम होस्।
 - पर्याप्त काम गर्ने ठाउँ राख्नुहोस्
 - बारम्बार प्रयोग हुने वा भारी वस्तुहरूलाई सजिलो ठाउँको स्तरमा राख्नुहोस्, जस्तै कम्मरको स्तरमा ताकि कामदारहरूलाई हात र ढाङ तन्काउनु वा घोटिनु नपरोस्।
- उपयुक्त उपकरण र सामानहरू
 - बस्ने बेन्ची र काम गर्ने टेबलहरू कामको प्रकार र कामदारहरूको शरीरको बनावट अनुसार मिलाउनुहोस्
 - उपयुक्त सहायक सामानहरू प्रदान गर्नुहोस्



सही आसन

- सही बस्ने र उभिने आसनले मांसपेशीहरूलाई सन्तुलित स्थितिमा राख्ने र मेरुदण्डमा हुने तनावलाई कम गर्न सकिन्छ।
- लामो समयसम्म एउटै आसनमा नबस्नको लागि नियमित रूपमा काम गर्ने आसन बदल्नु होस्

दुवै खुट्टा भुइँमा राख्नुहोस्



चिउँडो भित्र
छाती माथि
पेट भित्र



कान, कुम र घुडालाई
सीधा राख्नुहोस्

हातले गर्ने कार्यहरू सही गर्नुहोस्

- हातले उठाउँदा हुने जोखिमहरू कम गर्न भार उठाउँदा सहायक उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- हातले उठाउँदा सही तरिकाले उठाउँनुहोस्
- कर्मचारीहरूले वस्तुको आकार, वजन र व्यक्तिगत क्षमता अनुसार उठाउँनको लागि टोली छान्न सक्छन्। समन्वय र आदेशमा ध्यान दिनुहोस्



घुँडा
खुम्चाउनुहोस्



सामानलाई आफूसँग
टसाउँनुहोस्

ढाड् सीधा



फिलाको सहयोगले
बिस्तारै उठ्नसहोस्



छिटो नहिउँनुहोस् वा
पछि नफर्कनुहोस्

विभिन्न प्रकारको काम गर्नुहोस्

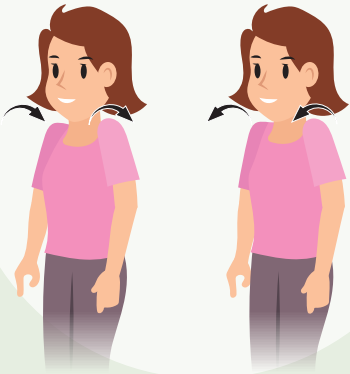
- विभिन्न काम वा प्रक्रिया गर्नाले शरीरका विभिन्न मांसपेशीहरूलाई आराम दिन्छ र तनाव कम हुन्छ

३. स्वस्थ जीवन शैली

- पर्याप्त आराम र निद्रा
- सन्तुलित आहार
- नियमित शारीरिक गतिविधिहरू

नियमित व्यायामले मांसपेशी बलियो र लचकता बढाउँछ।
सन्दर्भको लागि निम्न उदाहरणहरू सूचीबद्ध छन्:

- तन्किने व्यायाम
 १. कुमहरू १० पटक पछाडि घुमाउनुहोस्
 २. कुमहरू १० पटक अघाडि घुमाउनुहोस्



- बलियो बनाउने व्यायाम
 १. घुँडा खुम्चाएर उत्तानो सुत्नुहोस्
 २. बैठक उठाएर ५ सेकेन्डको लागि पक्रनुहोस्। सुरुवाती स्थितिमा फर्कनुहोस्
 ३. यो अभ्यास ५ पटक दोहोर्‍याउनुहोस्



१. ढाडमा हात राख्नेहोस्
२. बिस्तारै माथिल्लो शरीर पछाडि झुकाउनुहोस्। ५ सेकेन्डको लागि समात्नुहोस्



१. दाहिने हात उठाउनुहोस् र बायाँ हात कम्मरमा राख्नुहोस्
२. आफ्नो शरीर बायाँ तिर झुकाउनुहोस्। ५ सेकेन्डको लागि पक्रनुहोस्



सोधपुछ जानकारी

यदि तपाईं यस पर्चाको बारेमा जानकारी लिन चाहनुहुन्छ वा पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य (OSH) मामिलाहरूमा सल्लाह चाहिन्छ भने, कृपया श्रम विभाग (LD) को व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य शाखामा सम्पर्क गर्नुहोला:

टेलिफोन: २८५२ ४०४१ वा

२५५९ २२९७ (स्वतः रेकर्डिङ सेवा कार्यालय समय बाहिर उपलब्ध छ)

फ्याक्स: २५८१ २०४९

ईमेल: enquiry@labour.gov.hk

LD ले प्रदान गर्ने सेवाहरू र प्रमुख श्रम कानूनहरू बारे जानकारी हाम्रो वेबसाइट <https://www.labour.gov.hk> मा पनि उपलब्ध छन्। व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य परिषद्द्वारा प्रदान गरिएका सेवाहरूको विवरणहरूको लागि, कृपया २७३९ ९००० मा सम्पर्क गर्नुहोला।



श्रम विभागको
वेबसाइट

श्रम विभागको व्यावसायिक स्वास्थ्य क्लिनिकहरू

पेशागत रोगहरू, काममा चोटपटक वा कामसँग सम्बन्धित रोगहरू भएको आशंका गरिएका कुनै पनि कामदारहरूले अपोइन्टमेन्ट बुकिङका लागि व्यावसायिक स्वास्थ्य क्लिनिकहरूमा कल गर्न वा भ्रमण गर्न सक्छन्। डाक्टरको रेफरल आवश्यक छैन।

- कुन टोंग व्यावसायिक स्वास्थ्य क्लिनिक टेलिफोन: २३४३ ७१३३
- फ्यानलिंग व्यावसायिक स्वास्थ्य क्लिनिक टेलिफोन: ३५४३ ५७०१



व्यावसायिक स्वास्थ्य
क्लिनिकहरू

गुनासोहरू

यदि तपाईंसँग कार्यस्थलहरूमा असुरक्षित सञ्चालन र परिवेशको बारेमा कुनै गुनासो छ भने, कृपया २५४२ २१७२ मा LD को OSH गुनासो हटलाइनमा कल गर्नुहोला वा हाम्रो वेबसाइटमा अनलाइन OSH गुनासो फारम भरेर पेश गर्नुहोला। सबै गुनासोहरू कडा विश्वासका साथ जाँच गरिनेछ।



अनलाइन OSH गुनासो
फारम

यो पर्चा नि:शुल्क जारी गरिन्छ र पेशागत स्वास्थ्य सेवाको कार्यालयबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ वा श्रम विभागको वेबसाइट https://www.labour.gov.hk/eng/public/content2_9.htm बाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ। कार्यालयहरूको ठेगाना र टेलिफोन नम्बरहरू बारे सोधपुछको लागि, कृपया श्रम विभागको वेबसाइट <https://www.labour.gov.hk/eng/tele/osh.htm> मा जानुहोस् वा २८५२ ४०४१ मा कल गर्नुहोस्।

यो पर्चा विज्ञापन, अनुमोदन वा व्यावसायिक उद्देश्य बाहेक स्वतन्त्र रूपमा पुनः उत्पादन गर्न सकिन्छ। जानकारी पाउनको लागि, श्रम विभाग द्वारा प्रकाशित “काममा घाँटी र ढाङ्ग दुखाई” को रूपमा स्रोत स्वीकार गर्नुहोला।



प्रकाशन र मिडिया-
व्यावसायिक स्वास्थ्य



कार्यालयहरूको
ठेगाना र टेलिफोन
नम्बरहरू