

کام کے مقام پر گردن اور کمر میں تکلیف



شعبہ پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت
لیبر ڈپارٹمنٹ

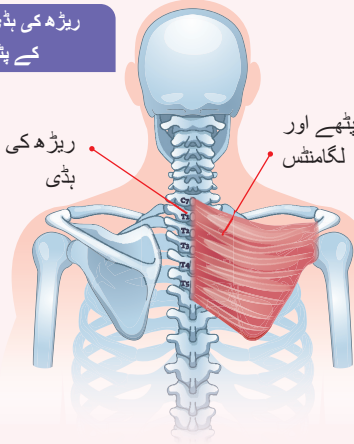


تعارف

گردن اور کمر کا درد آج کل عام ہے۔ ناقص انداز میں بیٹھنا ہماری گردن اور کمر کو تکلیف پہنچا سکتا ہے اور کام کے مقام پر ہماری کارکردگی کو متاثر کر سکتا ہے۔ شدید صورتوں میں، کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔ اس پمفلٹ کا مقصد کام کی وجہ سے گردن اور کمر ہونے والی تکلیف کی عام وجوہات اور ان سے بچاؤ کے اقدامات کو متعارف کرانا ہے۔

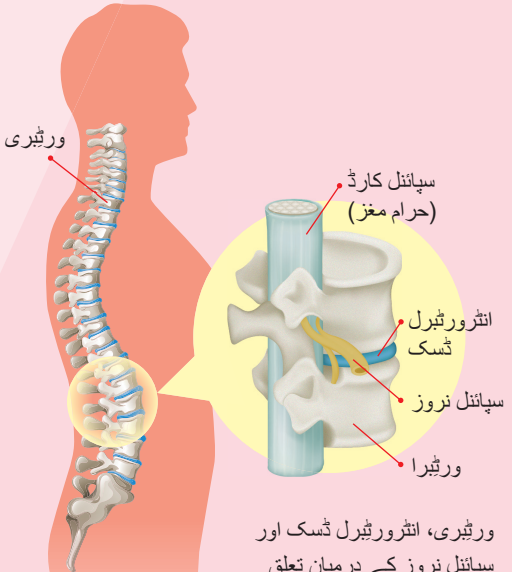
گردن اور کمر کی ساخت اور فعل

ریڑھ کی ہڈی اور کمر کے پٹھے



گردن اور کمر ریڑھ کی ہڈی، انٹروٹیرل ڈسکس، پٹھوں، لگامنتس، سپائنل کارڈ (حرام مغز) اور سپائنل نروز پر مشتمل ہوتے ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی کا اطرافی ویو (جائزہ)



ریڑھ کی ہڈی سپائنل کارڈ (حرام مغز) کی حفاظت کرتی ہے اور ہمارے جسم کو سہارا دیتی ہے

سپائنل کارڈ (حرام مغز) اور سپائنل نروز عصبی پیغامات کی ترسیل، پٹھوں کی سرگرمیوں کو کنٹرول کرنے اور جیسٹ کے لیے ذمہ دار ہیں

انٹروٹیرل ڈسک دو ورٹیبری کے درمیان موجود ہوتی ہے اور سپائنل کارڈ (حرام مغز) کی حفاظت کے لیے دھچکے/چوٹ کو جذب کرنے کا کام کرتی ہے

لگامنتس ورٹیبری کو آپس میں جوڑتے ہیں اور کمر کی مخصوص حرکات کو ممکن بناتی ہیں

گردن اور کمر کے پٹھے ہمارے جسم کو سہارا دیتے ہیں اور جسمانی حرکات کو کنٹرول کرتے ہیں

ورٹیبری، انٹروٹیرل ڈسک اور سپائنل نروز کے درمیان تعلق

کام کے مقام پر گردن اور کمر میں تکلیف کی عام وجوہات

1. کام کا ماحول

- پھسلن والا، غیر ہموار یا غیر مستحکم فرش، ناقص روشنی گرنے یا تھرنے کے خطرہ میں اضافہ کا باعث بن سکتا ہے
- بھیڑ (رش) کا حامل ماحول، رکاوٹ کے حامل راستے اور جگہ کی تنگی ملازمین کی طرف سے کسی بھی جسمانی کام کے دوران ان کے بیٹھنے کے اچھے انداز کو اپنانا مشکل بنا دیتی ہے
- مناسب میکانیکی آلات کی کمی کام کرنے والے افراد پر بوجھ میں اضافہ کرسکتی ہے اور کمر کی تکالیف یا بگاڑ کے خطرہ کو بڑھا سکتی ہے۔

- ٹیلی فون ہینڈسیٹ کو گردن اور کندھے کے درمیان رکھے رکھنا

- دونوں پاؤں لٹکانے رکھنا

2. کام کرنے کے دوران بیٹھنے کی پوزیشن

- ورک سٹیشن کا ناقص ڈیزائن
- کام کرنے کی ناقص عادت
- طویل دورانیہ کے لیے ایک ہی حالت میں بیٹھے رہنا



- کام کے لیے استعمال ہونے والی گرسی اور ٹیبل کی غیر موزوں بلندی
- ٹانگوں کے لیے ناکافی جگہ



- بازوؤں اور کمر میں ضرورت سے زیادہ کچھاؤ/تتاؤ پیدا کرنا
- طویل دورانیہ کے لیے گردن کا پیچھے کی جانب جھکاؤ



3. دستی (باتھون) سے کی جانے والی سرگرمیاں

- اچانک اور سخت حرکات یا بھاری اجسام جیسا کہ مختلف اشیاء، لوگوں یا جانوروں کو غلط طریقے سے اٹھانے کے طریقہ کار پٹھوں اور لگامنتس میں موچ کا سبب یا پھر انہیں نقصان پہنچا سکتا ہے
- شدید صورتوں میں، اس کی وجہ سے انٹروورٹیرل ڈسک اپنی جگہ سے سیرک کر سپائنل کارڈ (حرام مغز) یا سپائنل نروز پر دباؤ پیدا کرسکتی ہے، جس کی وجہ سے تکلیف، بے جسی (سُن بوجانا) یا یہاں تک کہ فالج ہو سکتا ہے

- بھاری وزن اٹھاتے ہوئے پیچھے کی طرف مڑنا



- بھاری وزن اٹھاتے ہوئے پیچھے کی طرف جھکنا



بچاؤ کے اقدامات

1. خطرے کی جانچ کا انعقاد کریں

- عاجزین کو چاہیئے کہ تمام اقسام کے امور جیسا کہ دستی (ہاتھ) سے کی جانے والی سرگرمیوں اور ایسے آلات جو ٹسپلے سکرین کے حامل ہوں، کے لیے خطرے کی جانچ کا انعقاد کریں
- کام کے مقام پر خطرات کی نشاندہی کریں
- بچاؤ کے موجودہ اقدامات کی موزونیت اور افادیت کی جانچ کریں
- بچاؤ کے موزوں اقدامات تشکیل دیں اور اختیار کریں

2. بچاؤ کے موزوں اقدامات اختیار کریں

دفتر کی اچھی صفائی

- کام کے لیے ایک محفوظ ماحول جیسا کہ چیٹا اور خشک فرش اور مناسب روشنی فراہم کریں تاکہ حادثات واقع ہونے کے امکان کو کم کیا جاسکے
- کام کے لیے کافی جگہ کو یقینی بنائیں
- بار بار استعمال ہونے والی یا بھاری چیزوں کو ایسی جگہ پر رکھیں جو آسانی سے قابل رسائی ہو، جیسا کہ ورکرز کو اپنے بازوؤں یا کمر پر کھچاؤ ڈالنے یا جھکنے سے بچانے کے لیے بھاری چیزوں کو کمر کی بلندی پر رکھیں

موزوں آلات اور ایسیریز

- کرسیاں اور کام کے لیے ڈیسک کام کی نوعیت اور ورکرز کی جسمانی حالت سے مماثلت رکھتی ہوں۔
- موزوں معاون آلات فراہم کریں



بیٹھنے کا اچھا انداز

- بیٹھنے اور کھڑا ہونے کے لیے مناسب انداز اپنانا پٹھوں کو متوازن حالت میں رکھ سکتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی میں تناؤ کو کم کر سکتا ہے

- کام کے دوران طویل دورانیہ کے لیے ایک ہی حالت میں بیٹھنے سے بچنے کے لیے کام کرنے کی حالت باقاعدگی سے تبدیل کریں

دونوں پاؤں فرش پر لگے
ہونے چاہئیں



اپنی کمر
کو کرسی کے
ساتھ سختی سے
ٹیک لگا کر
رکھیں

کان، کندھا اور ٹخنہ ایک
سیدھی لائن میں ہونے
چاہئیں

ٹھوڑی اندر کی طرف
چھاتی باہر کی طرف



دستی (ہاتھوں) سے کی جانے والی سرگرمیوں کا درست طریقہ

- ہاتھوں سے کوئی چیز اٹھاتے ہوئے معاون آلات کا استعمال کریں تاکہ اس دوران درپیش خطرہ کو کم کیا جاسکے۔
- ہاتھوں سے کوئی چیز اٹھاتے ہوئے درست انداز اور طریقہ ہائے کار کا استعمال کریں
- اٹھاتی جانے والی چیز کے سائز اور وزن کو دیکھتے ہوئے اور ورکر اپنی ذاتی صلاحیت کے مطابق، اسے مل کر ٹیم کی شکل میں اٹھانے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ ہم آہنگی (ریٹ) اور حکم (ہدایات) پر توجہ مرکوز رکھیں



گھٹنے مڑے
ہوئے

وزن کو جسم کے
قرب رکھنا

کمر سیدھی



تیزی سے کوئی حرکت
نہیں کرنی اور نہ ہی
کمر کو موڑنا ہے

کام تبدیل کرتے رہنا

- ملازمتوں یا عمل کی باقاعدگی سے گردش جسم کے مختلف عضلات کو آرام کرنے اور تناؤ کو کم کرنے دیتی ہے۔

3. صحت مند طرزِ زندگی

1. کمر کے نچلے حصہ پر ہاتھ رکھیں
2. جسم کے بالائی حصہ کو بتدریج پیچھے کی جانب جھکائیں۔

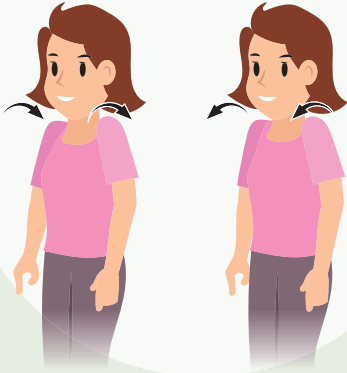
5 سیکنڈز تک اسی حالت میں رہیں



• باقاعدگی سے جسمانی سرگرمیاں کرنا

باقاعدگی سے ورزش کرنا پٹھوں کی طاقت اور لچک میں اضافہ کرتا ہے۔ درج ذیل مثالیں حوالہ کے لیے دی گئی ہیں:

- جسم میں کچھاؤ پیدا کرنے کی ورزش
- 1. کندھوں کو پیچھے کی طرف 10 بار گھمائیں
- 2. کندھوں کو آگے کی طرف 10 بار گھمائیں



1. دایاں بازو اوپر اٹھائیں اور بائیں بازو کمر (ویسٹ)

پر رکھیں

2. اپنے جسم کو بائیں طرف جھکائیں۔

5 سیکنڈز تک اسی حالت میں رہیں



• جسم کو مضبوط کرنے والی ورزش

1. کمر کے بل لیٹیں اور گھٹنے مڑے ہونے چاہئیں
2. کولہے اوپر کو اٹھائیں اور 5 سیکنڈز کے لیے اسی حالت میں رہیں۔ واپس پہلے والی حالت میں آئیں
3. یہ ورزش 5 بار دہرائیں



سوالات

اگر آپ اس پمفلٹ کے بارے میں پوچھ گچھ کرنا چاہتے ہیں یا پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت (OSH) کے معاملات پر مشورہ چاہتے ہیں تو براہ کرم لیبر ڈپارٹمنٹ کی پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت (LD) برانچ سے بذریعہ رابطہ کریں:

ٹیلی فون: 2852 4041 یا

2559 2297 (دفتری اوقات کے علاوہ آٹوریکارڈنگ سروس دستیاب ہے)

فیکس: 2581 2049

ای میل: enquiry@labour.gov.hk



لیبر ڈپارٹمنٹ کی
ویب سائٹ

LD کی طرف سے پیش کی گئی خدمات اور لیبر (محنت کش افراد) کے بارے میں قانون سازی کے بارے میں معلومات ہماری ویب سائٹ <https://www.labour.gov.hk> پر بھی دستیاب ہیں۔ نیشنل سیفٹی اینڈ ہیلتھ کونسل کی طرف سے پیش کی جانے والی خدمات کے بارے میں تفصیلات کے لیے برائے مہربانی 2739 9000 پر رابطہ کریں۔

لیبر ڈپارٹمنٹ کے اگوشنل ہیلتھ کلینکس



اگوشنل ہیلتھ
کلینکس

ایسے ورکرز جنہیں شبہ ہے کہ پیشہ ورانہ کام کے دوران انہیں بیماریاں لاحق ہوئیں، کام کے دوران زخم آئے، یا کام سے متعلقہ کوئی عارضہ لاحق ہوا تو وہ اپوائنٹمنٹ بکنگ کے لیے اگوشنل ہیلتھ کلینکس پر کال یا وزٹ کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر کا ریفرل ضروری نہیں ہے۔

ٹیلیفون: 2343 7133

• Kwun Tong اگوشنل ہیلتھ کلینک

ٹیلیفون: 3543 5701

• Fanling اگوشنل ہیلتھ کلینک

شکایات



آن لائن OSH
شکایاتی فارم

اگر آپ کو کام کے مقامات پر غیر محفوظ سرگرمیوں اور ماحول کے بارے میں کوئی شکایات ہیں تو برائے مہربانی LD کے OSH شکایاتی ہاٹ لائن 2542 2172 پر کال کریں یا ہماری ویب سائٹ پر آن لائن OSH شکایاتی فارم کو پُر کر کے جمع کرائیں۔ تمام شکایات کو انتہائی رازداری کے ساتھ نمٹایا جائے گا۔



دفتر کے پتہ جات
اور ٹیلیفون نمبر



اشاعتیں اور میڈیا
اگوشنل ہیلتھ

یہ پمفلٹ بغیر کسی قیمت کے جاری کیا گیا ہے اور اسے اگوشنل ہیلتھ سروس کے دفتر سے حاصل کیا جاسکتا ہے یا پھر لیبر ڈپارٹمنٹ کی ویب سائٹ https://www.labour.gov.hk/eng/public/content2_9.htm سے ڈاؤن لوڈ کیا جاسکتا ہے۔ دفتر کے پتہ جات اور ٹیلی فون نمبروں کے حوالے سے معلومات کے لیے، برائے مہربانی لیبر ڈپارٹمنٹ کی ویب سائٹ <https://www.labour.gov.hk/eng/tele/osh.htm> وزٹ کریں یا پھر 2852 4041 پر کال کریں۔

یہ پمفلٹ بلا روک ٹوک دوبارہ تخلیق کیا جاسکتا ہے ماسوائے اشتہارات، انٹورسمنٹ، یا تجارتی مقاصد کے۔ ان معلومات کو سرانے کے لیے، برائے مہربانی لیبر ڈپارٹمنٹ کی طرف سے شائع کیا گیا، کام کے مقام پر گردن اور کمر میں تکلیف" ملاحظہ کریں۔