

ਮਸਕੂਲੋਸਕੇਲਟਲ ਸੱਟਾਂ (MSI) ਟਰੱਕਿੰਗ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ ਪਰ ਅਕਸਰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਯੋਜਕ-ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ, ਪਿੱਠ, ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। SAFE ਵਰਕ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਔਸਤਨ, ਹਰ ਰੋਜ਼ 12 ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮਸਕੂਲੋਸਕੇਲਟਲ ਸੱਟ (MSI) ਲੱਗੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਰੀਅਰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ:

ਮਸਕੂਲੋਸਕੇਲਟਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਯੋਜਕ-ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਤੀ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐਰਗੋਨੋਮਿਕਸ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।

ਆਮ MSI ਖ਼ਤਰੇ:

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣਾ/ਅਜੀਬ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ - ਬਿਨਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਏ ਘੰਟਿਆਂ-ਬੱਧੀ ਡਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਠੋਰਤਾ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ। ਸੀਟ ਦੀ ਗਲਤ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਗਲਤ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਪਰਲੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਫਿਸਲਣਾ, ਠੇਕਰ ਖਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣਾ - ਕੈਬ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਵੀ MSI ਸੱਟ ਦਾ ਮੁਲ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਫਿਸਲਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ। ਖਿਚਾਅ ਜਾਂ ਮੋਚ ਵੀ ਇੱਕ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਜੀਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਰੋੜਨ ਨਾਲ।

ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਰਕਤਾਂ - ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ MSI ਸੱਟਾਂ ਮੋਢਿਆਂ, ਪਿੱਠ, ਧੜ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਟਰੱਕ ਡਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਚੱਡੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੱਟਾਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਭਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਤਾਰਾਂ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦੇਣ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਰੀ ਸਾਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਢੋਣਾ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲ ਲੱਦ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਤਾਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਮਾੜੀਆਂ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰੀ ਸਾਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ - ਕੈਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੱਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਠੰਡੇ/ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਕੰਬਣ) - ਸਾਰੇ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਚਾਲਕ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਸਮਾਨ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ।

MSI ਕੰਟ੍ਰੋਲ

ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰੋ - ਸਧਾਰਨ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਮੰਗਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਵੱਖਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣ (ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਾਈਵਰ ਦੀ ਸੀਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ - ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਂਡਰੈਸਟ, ਬੈਕਰੈਸਟ, ਲੰਬਰ, ਆਰਮ ਰੈਸਟ, ਸੀਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਫ੍ਰੀਲ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ, ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮੁਦਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ।

*ਆਪਣੇ ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ RPM ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੰਮ ਦੀ ਮਿਆਦ - ਬਿਨਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਏ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਐਰਗੋਨੋਮਿਕ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਪਨੀ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਬ੍ਰੇਕ ਕਦੋਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ - ਸਹੀ ਜੁੱਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਪਕੜ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਇਹ ਤਿਲਕਣ, ਠੇਕਰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ MSI ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬਿੰਦੂ - ਕੈਬ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਲਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਜਾਂ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਸਮੇਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬਿੰਦੂ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਤਿੰਨ-ਬਿੰਦੂ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।



ਮਕੈਨੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਭਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਫੋਰਕਲਿਫਟ, ਪੈਲੇਟ ਜੈਕ, ਰੈੱਪ, ਹੋਇਸਟ ਜਾਂ ਕਨਵੇਅਰ ਵਰਗੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਔਜ਼ਾਰ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

ਫੋਨ: 204-632-6600 | ਈਮੇਲ: info@rpmsafety.ca | ਵੈੱਬ: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

ਲੋੜੀਂਦੇ ਬ੍ਰੇਕ ਸਮੇਂ ਲੈਣਾ – ਖੂਨ ਦੇ ਗੇੜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਸ-ਪਾਸ ਘੁੰਮੋ ਅਤੇ ਸਟੈਚ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ – ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

- ਭਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ: ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਸਤੂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
- ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ: ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਝੁਕੋ: ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਝੁਕੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਕੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਧੜ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਰੋੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨਾ – ਅਨੁਕੂਲੀਕਰਨ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ) ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਟਰੱਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਾਯੋਜਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ/ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ, ਜਾਂ ਹੀਟ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਠੰਡ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਾਹਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ – ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਸਪੈਂਸ਼ਨ, ਸੀਟ ਅਤੇ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਹਿੱਸੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਝਟਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਟਰੱਕਿੰਗ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਮਸਕੂਲੋਸਕੇਲਟਲ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕੁਝ ਆਮ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਐਰਗੋਨੋਮਿਕਸ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ।
- ਨਿੱਜੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ।
- ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਬਾਲ ਬਚਣ ਦੀ ਜਲਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਧਾਰਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਕਾਰਜਬਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਰਹੇ। ਆਓ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਰਹੀਏ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- [ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਰਕਪਲੇਸ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਐਂਡ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ](#) (ਵਿਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ 8 ਮਸਕੂਲੋਸਕੇਲਟਲ ਸੱਟਾਂ, ਪੰਨਾ 136 ਜਾਂ pdf ਦਾ ਪੰਨਾ 144 ਵੇਖੋ)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਨੂੰਨ](#)

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? RPM ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਐਰਗੋਨੋਮਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਸਕੂਲੋਸਕੇਲਟਲ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜਾਂ ਕੀ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ? RPM: ਟਰੱਕਿੰਗ ਉਦਯੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ!

ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ AI ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, RPM ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਵੇਗਾ। ਰਿਕਾਰਡਿੰਗਾਂ ਕੈਪਚਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, RPM ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਭੇਜੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਐਰਗੋਨੋਮਿਕਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ [ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ!](#)

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ MSI ਰੋਕਥਾਮ ਵੀਡੀਓ ਸੀਰੀਜ਼

RPM ਨੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਛੋਟੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਟਰੱਕਿੰਗ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਆਮ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਬ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ, ਸਵਿੰਗ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਲੈਂਡਿੰਗ ਗੀਅਰ ਨੂੰ ਡ੍ਰੈਕ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ। ਇਹਨਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਫਾਰਮ ਭਰੋ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਲਿੰਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਈਮੇਲ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹਨ! ਇਹਨਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ [ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ!](#)



RPM RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

ਫੋਨ: 204-632-6600 | ਈਮੇਲ: info@rpmsafety.ca | ਵੈੱਬ: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5