

# ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ (Ergonomics)

## ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ ਕੀ ਹੈ?

ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਇਨਸਾਨੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੱਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਾਕਤ) ਜੋਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈ ਮੁਤਾਬਕ ਤਰਮੀਮ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹੀ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ, ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਗੁੱਟ, ਹੱਥ ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ।

ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ :

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦਾ ਤੌਰ ਤਰੀਕਾ, ਵਾਤਾਵਰਨ, ਸੰਦ ਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ, ਮੇਜ਼ ਕੁਰਸੀਆਂ ਬੈਚ, ਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗਹ ਤੇ ਕੰਮ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਬੰਧ।
- ਜਰੂਰੀ ਉਤਪਤੀ।

## ਲੋੜ ਹੀ ਕੀ ਹੈ ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਮਿਲਣਗੇ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਖਤਰਨਾਕ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਅਤੇ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮੇਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਗਿਆ।

ਸੀਟਾਂ ਦਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਨਾਂ ਹੋਣਾਂ, ਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਾ ਪੜ ਸਕਣਾਂ, ਡੱਬਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਹੋਣਾਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਤੰਗ ਹੋਣਾਂ, ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਾਂ ਹੋਣਾਂ, ਸ਼ੇਲਫ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਉਚਾ ਹੋਣਾਂ ਤੇ ਸੰਦਾਂ ਦਾ ਬੇਵਥਾ ਹੋਣਾਂ।

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ, ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੀਰਘ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ?

ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਮਲ ਕੀਤਿਆਂ ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਹੁੰਨਰ ਤਰੱਕੀ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਬਕਾਵਟ, ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

## ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਤੇ ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇ ?

ਤੁਹਾਡੇ ਅਰਾਮ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੇ ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਗੂ ਹੋਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗਾ ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜਥੇਬੰਦ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ :

ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵਲੋਂ ਵੱਚਨਬੱਧਤਾ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਾਧਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ ਵਿਦਿਆ - ਸੱਟ ਫੇਟ, ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕ-ਬਾਮ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ।

ਸੱਟ-ਫੇਟ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾਂ ਤੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੁਆਉਣਾਂ।

ਕੰਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚੋਂ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣਾਂ।

ਕੰਮ ਸੁਧਾਰ- ਖਤਰਨਾਕ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾਂ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀ ਬਦਲੀ ਕਰਵਾਉਣਾਂ।

ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧ - ਫੱਟੜ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਕਾਮੇਂ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾਂ ਕਿ ਕਾਮੇਂ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦੀ ਸੂਚਨਾਂ ਜਰੂਰ ਦੇਣ।

ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਗਨੋਮਿਕਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਅਸਰ-ਕਬੂਲ ਅੰਗ	ਕੰਮ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ	ਸੰਭਾਵਕ ਨੁਕਸਾਨ	ਸੰਭਾਵਕ ਹੱਲ
ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾਂ	ਭਾਰੇ ਤੇ ਬੇਢਵੇ ਡੱਬੇ ਦਾ ਚੁੱਕਣਾਂ	ਪੱਠਾ ਤਣਾਉ ਤੇ ਪਿਠ ਦੀ ਦਰਦ	ਡੱਬਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਤੋਂ ਰੇੜੀ, ਕਰੇਨ ਫੋਰਕ-ਲਿਫਟ
ਲੱਤਾਂ ਲਮਕਾਅ ਕੇ ਲੰਬੀ ਦੇਰ ਬੈਠਣਾਂ	ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਕਈ ਘੰਟੇ ਬੈਠਣਾਂ	ਪੱਠੇ ਦੀ ਪੀੜ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	ਪੈਰਾਂ ਥੱਲੇ ਮੇਜ਼ ਰੱਖੋ, ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਬੈਠਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੜਨ ਵਾਲਾ ਬਦਲ ਲਵੋ
ਧੋਣ ਧੋਣ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੀ ਜਾਣਾਂ	ਪੁਰਜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ, ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਮੋਨੀਟਰ ਦਾ ਦੇਖਣਾਂ	ਧੋਣ ਅਤੇ ਪਿਠ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਪੀੜ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦਾ ਤਨਾਉ	ਨਿਰੀਖਣ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਮੋਂ ਵੱਲ ਉਲਾਰੋ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਮੋਨੀਟਰ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਰੱਖੋ
ਮੋਢੇ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਉਚਾ ਪਹੁੰਚਣਾਂ	ਉਚੀਆਂ ਸ਼ੇਲਫਾਂ ਤੇ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣਾਂ, ਮਸ਼ੀਨ ਤੋਂ ਸਮਾਨ ਦਾ ਖਿਚਣਾਂ	ਮੋਢੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ, ਗੁੱਟ, ਤੇ ਪਿਠ ਦਾ ਦਰਦ	ਸੈਲਫ ਨੂੰ ਨੀਵਿਆਂ ਕਰੋ , ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਉਚਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ
ਕੂੰਹਣੀਆਂ ਉਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾਂ	ਸਿਉਣਾਂ ਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾਂ	ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤੇ ਪਾਟਣਾਂ ਪਿਠ ਦੀ ਦਰਦ	ਕੰਮ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰੋ
ਹੱਥ ਹੱਥ ਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਹਲੀ ਮੋੜਨਾਂ	ਸਿਉਣਾਂ ਮੁਰਗੀ ਪਾਲਣਾਂ, ਕੱਟਣਾਂ ਛਾਟਣਾਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾਂ ਤੇ ਜੋੜਨਾਂ	ਵੀਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ	ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਵਾਜਬ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਅਰਾਮ ਕੀ-ਬੋਰਡ ਦਾ ਸੁਧਾਰ, ਬੇਢਬਾ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸੁਧਾਰ, ਚੰਗੇ ਸੰਦ ਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ
ਗੁੱਟਾਂ ਦਾ ਮੁੜਨਾਂ	ਟਾਈਪ ਕਰਨਾਂ , ਜੋੜਨਾਂ	ਵੀਣੀ ਦੇ ਅਮਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤੇ ਨਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ	
ਚਿੱਤੜ/ਲੱਤਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕ ਥਾਂ ਖੜ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾਂ	ਅਸੈਂਬਲੀ, ਮੱਛੀਵਾੜੀ, ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਕੰਮ	ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖੂਨ ਪ੍ਰਵਾਹ	ਕੁਰਸੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਐਟੀ-ਫਟੀਗ ਗਲੀਚੇ ਹੋਣ

ਏ ਵਰਕਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਟੂ ਜਾਬ ਡਜ਼ਾਇਨ ਯੂਨਾਈਟ 1995 ਵਿਚੋਂ "ਪੀੜ ਰੋਕੋ" ਤੋਂ ਸੋਧ ਕੇ ਲਿਆ ਗਿਆ।

ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ, ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਧਾਰਨ ਸਿਖਿਆ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਖਾਨੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਇਰਗਨੋਮਿਕਸ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਐਮ ਐਫ ਐਲ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।