

Dhaawaca waxyeelada joogtada ah waxaa loo yaqaanaa "Cumulative Trauma Disorder/CTD" oo la oran karo cudqad nacayb cabsiyeed oo maskaxda ku uruurtay muddo dheer iyo "musculoskeletal Disorder/MSD" oo la odhan karo Farsamo-xumo aad u adeegsato muruqyada iyo laf-dhabarta. Shaqale goobo badan ka shaqeeya ayaa aano u ah in ay la kulmaan dhaawacan o kale.

Dhaawacyadani waxay ku yimaaddaan muruqyada iyo laf-dhabarta oo si khalad ah loo isticmaalo, iyada oo laga dayayo xoog si farsamo xun loo adeegsado. Haddii aad ogtahay in farsamo-xumadaasi ay kuu keensan karto dhibka intaas la eg, oo aad marka horaba iska ilaaliso, wuxuu shaqaaluhu rajayn karaa

- ✓ Meel raaxo leh
- ✓ Meel ammaan ah
- ✓ Meel wax soosaar badan
- ✓ Dhaawacyada oo yaraada
- ✓ Qaansheegatada dhaawacyada oo yaraada

Xagee Ayey Ku Dhacdaa Dhaawacyada Waxyeelada Joogtada ah (RSI)

Dhaawacyadni waxay ku dhacaan.

- ! Cumancumaha
- ! Dhabarka
- ! Gacmaha
- ! Jilbaha
- ! Garbaha
- ! Boqnaha
- ! Suxullada

Waa maxay Calaamadaha Lagu Garto In Ay Waxyeeladan (RSI) Jirto?

- ! Xanuun
- ! Barar
- ! Kabuubyo
- ! Dhaqdhaqaaqa xubnah oo yaraada
- ! Xubno badan oo isxira
- ! Calaamadaha oo ka sii dara marba marka ka danbaysa

Sidee Buu Ku Yimaaddaa Dhaawacan (RSI)?

Badanaa wuxuu ku yimaadaa waqti dheer.

Ku celcelin - Xubnaha jirka oo aad joogto u dhaqdhaqaaqiso.

Awood Badanood Isticmaashid - kor u qaadid miisaan **Taabasho Wax Fiiqan** - Wax afeeysan oo aad joogto u taabato

Si xun oo aad u istaagnaato - Istaag xun oo aad ku shaqeeyso muddo dheer

Si qalloocsan oo aad u istaagnaato - Muddo dheer oo aad ku shaqeeyso adiga oo dhan u janjeera

Maxay Tahay Saameeynta Dhaawaca Waxyeelada Joogtada ah (RSI)?

Dhaawacani wuxuu waxyeelo u gaystaa, murqaha, seedaha iyo xiddada nervaha qoorta, garbaha gacmaha, lugaha iyo dhabarka. Dhibaatooyin kale ayey waliba u geeysan karaan jirka intiisa kale. Waxyeelada Joogtada ah waxay kalooy keeni kartaa xanuun, tabar la'aan, gacan-wax ka qabashada oo kugu adkaata.

Waa Maxay Noocyada Ugu Caansan ee Waxyeelada Dhaawacan (RSI)?

Rifan, lisan iyo diisan ku yimaadda xubnaha jirka qaarkood ayaa keeni kara in ay timaaddo dhaawacan aan sheegnay. Dhaawacani qaarkiis wuxuu wax yeeli karaa xiddada dareenka maskaxda ama nervaha, qaarna wuxuu keeni karaa dhiig kar. Kuwa ugu caansan dhaawacan waxyeelada joogtada ah, waxaa ka mid ah:

- ! Tendonitis
- ! Tenosynovitis
- ! Carpal Tunnel Syndrome
- ! Herniated Disc
- ! Degenerative Disc
- ! Hand-Arm Vibration Syndrome
- ! Trigger Finger
- ! Chronic Back pain
- ! Ganglion Cysts
- ! De Quervain's disease
- ! Bursitis
- ! Epicondylitis

Miyaa Laga Hortagi Karaa Dhaawaca Waxyeelada Soo Noqnoqota (RSI)?

Khatarta dhawaaca waaxyeelada joogtada ah waxaa hoos loogu dhigi karaa, iyadoo hoos loo dhigo sababaha keenaya ee goobta shaqada, sida, ku celcelinta hal nooc oo shaqo, adeegsiga xoog xad-dhaaf ah, istaagnaan qalloocsan, si aan dheelli tireyn oo aad u istaago, iyo shey af-badan ama fiiqan oo aad ku shaqeeyso. Adeegsiga cilmiga loo yaqaanno "Ergonomics" oo ah cilmi-sayniska isku dheeli tira shaqada iyo qofka qabanaya ayaa qayb weyn ka qaata sidii looga hortagi lahaa dhaawacyadan. Ergonomicsigu wuxuu u sahlaa shaqaalaha in uu si dheeli tiran oo sahlan, oo aan lahayn dhabar xanuun, iyo gacmo xanuun ku shaqeeyo. Wuxuu kale oo sahlaa in shaqada tayadeda iyo shaqada beekhaankeeda oo bato.

Ergonomicsku wuxuu si gaar ah u darsaa:

- ! Qaabka farsamo ee goobta shaqo.
- ! Qaabka farsamo ee qalabka lagu shaqeeyo.
- ! Sida shaqadu u habaysantahay.
- ! Sida shaqada loo qabto.

Wixii faah-faahin ah ee „Ergonomics? ku saabsan, fadlan kala xidhiidh Xaashidanada Ergonomics-ka

Maxaa Kaloo Sii Fufiya Inay Kor U Kacdo Khatarta Dhaawaca Waxyeelada Joogtada Ah (RSI)?

Dadka qaba kaadi-sonkorowga, dhiig-karka iyo dumarka uurka leh ayaa iyaguna aano u ah in waxyeelooyinkan (RSI).

Sidee Baad Ku Ogaan Kartaa In ay Shaqadaadu Kuu Keeni Karto Khatarta Dhaawaca Waxyeelada Joogtada ah ee (RSI)?

Hadii ay jiraan guddi goob shaqo ee bad-baadada iyo caafimaadka, ula tag xaashiyahan si ay kuula darsaan.

Waxaa laga yaabaa inay qeexaan khatarta jiri karta, talana ka bixiyaan sidii qatartaas hoos loogu dhigi lahaa, islamarkaana aad ugu wargalin lahayd horjoogahaaga goobta shaqo wixii dhaawac ama xanuun aad dareento.

Haddii aad isku aragto calaamadaha dhaawaca waxyeelada joogtada ah "RSI" Dhakhtarkaaga u sheeg in ay u badan tahay in ay kaa soo gaareen goobtaada shaqada

Waa Maxay Waxyaabaha Keena Iyo Xalkoodu Khatarta Dhaawaca Waxyeelada Joogtada ah (RSI)?

Arrimahan soo socda ayaa ka mid waxa keena iyo tusooliyinka laga qaadan karo in ay goobtaas shaqo aano u tahay in laga qaado dhaawacyadan. Haddi hai arin ka badan ay goobtaas ka jirtana, khatarteedu aad ayey u badan tahay

Waxa Khatarta Keena	Tusaale	Waxa Lagu Xalin Karo
Xoog Xad-dhaaf ah oo la isticmaalo	<ul style="list-style-type: none"> • Qaadista ama wadista wax culus • Riixis ama jiidis wax culus 	<ul style="list-style-type: none"> • Adeegsiga makiinad wax lagu qaado • Shaqaale kale oo kula qaada • Qalabka oo joogto loo dayactiro
Wax Si-joogto ah loogu noqnoqdo	<ul style="list-style-type: none"> • Shaqo isku mid ah oo la qabto maalinta oo dhan • Isticmaalka addimo iyo muruqyo isku mid ah 	<ul style="list-style-type: none"> • Waajibaadka shaqo oo la balaarsho • Shaqada oo wareegto laga dhigo • Nasashooyin badan oo la qaato waqtiga shaqo
Joog xumo	<ul style="list-style-type: none"> • Cumaacumaha oo la qaloocsho si loo isticmaalo qalabka • Dhabarka oo in badan laga fooraro • Qoorta oo loo qaloocsho hoos ama dhinac 	<ul style="list-style-type: none"> • Qalabka oo si haboon loo rikibo • Qalabka lagu shaqeeyo oo loo soo dhawaysto xagaaga
Wax kaa sarreeya oo laga shaqeynayo	<ul style="list-style-type: none"> • Shaqo ah in gacmaha laga sarraysliyo garbaha • Isticmaalka qalab ka sarreeya garbaha 	<ul style="list-style-type: none"> • Goobta aad ku taagantahay oo kor loo qaado • Waxaade ka shaqaynaysid ood hoos u dhigato
Shaqo sare jog ama fadhi badan	<ul style="list-style-type: none"> • Qalab aad toos u haysid muddo dheer • Mudo badan ood ku fadhidiid qalab wareegaya 	<ul style="list-style-type: none"> • Qaado nasashooyin badan • Dhaqdhaqaaq samee
Gargariir	<ul style="list-style-type: none"> • Ku shaqaynta qalaba gariir sida duleelisada, qalabka wax shida ama kuwa kale ee gacanta • Alaab dhaq-dhaqaaqda oo la dul wado darliq aan sinayn 	<ul style="list-style-type: none"> • Xiro gloves gacmo-gale ku haboon • Yaree gariirka qalabka • Qaado nasashooyin badan
Wax fiiqan ama af-badan oo lagu shaqqeyo	<ul style="list-style-type: none"> • Markaad wax fiiqan aad gacanta ku haysid ama jirkaagu aad ku tiirisid • Wax fiiqan, tusaale sida isticmaalka dïsmis ama kashawiito daab gaaban leh 	<ul style="list-style-type: none"> • Qalab aan fiiqnayn ama malaasan goobtaad ku shaqaynaysid • Qalabkood wax ku duubtid si ayna gacantaada wax u yeelin iyo qalabkaad ku dul shaqaynaysid
Qabow	<ul style="list-style-type: none"> • Gacan ku hayn wax qabow sida cunto • Ka shaqaynta meel qabow • Tusaale, dibad aad ku shaqaysid xiliga xagaaga (winter) 	<ul style="list-style-type: none"> • Xiro dhar culus iska hubi glovyada inay si fiican kuula egyihiin • Kuleeli goobta shaqo

Wixii faahfaahin ah kala xidhiidh

MFL Occupational Health Centre, Inc.
 102-275 Broadway
 Winnipeg, Manitoba R3C 4M6
 Phone: (204) 949-0811
 Fax: (204) 956-0848
 Toll Free: 1-888-843-1229 (Manitoba only)
 Email: mflohc@mflohc.mb.ca
 Website: www.mflohc.mb.ca

July 2009