



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

## آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

### واحد آموزش سلامت

بلند کردن و حمل و نقل بار در محیط کار

#### شناسنامه بروشور آموزش به پرسنل

عنوان: بلند کردن و حمل و نقل بار در محیط کار

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۴/۰۸/۰۴ بازنگری چهارم : ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

۵. استفاده از داروهای ضد شپش (از جمله شامپو و لوسیون گاماینژن، شامپو و لوسیون پرمترین در صورت دسترسی طبق دستور پزشک).

در مبارزه با **شپش**، فرد آلوده و کلیه افراد خانواده سایر افرادی که با او در تماس نزدیک می باشند باید نکات بهداشتی را رعایت کنند.

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) [www.nerves.lums.ir](http://www.nerves.lums.ir)

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای

مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس:

۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه،

خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور،

قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

## کشیدن یا هل دادن:

بسیاری از چرخ های دستی به طریق دستی حرکت می کنند. فشار ناشی از کشیدن یا هل دادن چرخ دستی عمدتاً بر بازوها، شانه ها و کمر وارد می آید.

## نکاتی در ارتباط با کشیدن یا هل دادن چرخ دستی

**ها:** ۱- نیروی لازم برای کشیدن یا هل دادن را کاهش ندهید. ۲- هنگام کشیدن یا هل دادن از وزن بدن خود استفاده کنید. ۳- چرخ دستی ها باید دارای دستگیره باشند. ۴- چرخ های چرخ دستی ها باید در جهات مختلف گردش کنند. ۵- از محکم و هموار بودن سطح زمین اطمینان حاصل کنید

## راههای مبارزه

۱. درمان مناسب فرد و سایر افراد خانواده بطور همزمان طبق دستورهای مراکز بهداشتی درمانی.

۲. اطو کردن لباسها (بخصوص درزهای لباس).

۳. جوشاندن کلیه وسایل شخصی آلوده (حوله، مقنعه، لباسهای زیر و رو و ...) در آب جوش به مدت حداقل نیم ساعت (در مورد شپش تن).

۴. شستشوی منظم و یا پودرپاشی وسائل خواب و سایر وسایلی که قابل شستشو نبوده و یا شستشوی آنها مشکل می باشد.

## بلند کردن بار:

با وجود مکانیزه یا اتوماتیک شدن بسیاری از صنایع هنوز هم مکرراً مجبوریم بار را با دست بلند کنیم. بلند کردن بار یکی از عوامل عمده کمر درد به شمار می رود. بسیاری از وضعیت های بلند کردن بار هنوز هم با اصول ارگونومی مطابق نیستند. روشهای بلند کردن بار به فنون تولید (ماشینی، مکانیکی یا دستی)، سازماندهی کار (طراحی نوع فعالیت و تعدد دفعات بلند کردن بار)، طراحی محیط کار (وضعیت بار نسبت به بدن)، بار (شکل، وزن و جای دست برای گرفتن آن) با قابلیت، امکان و بلند کردن آن (تکی یا چند نفره) مربوط می شود.

## نکاتی در ارتباط با بلند کردن بار:

- ۱- تعداد فعالیتهایی را که مستلزم بلند کردن بار به صورت دستی هستند، محدود کنید.
- ۲- بهترین شرایط را برای بلند کردن پدید آورید:
  - باید بتوان بار را در نزدیکی بدن نگاه داشت.
  - امکان برداشتن بار با هر دو دست باید میسر باشد.
  - بدن هنگام بلند کردن بار باید آزاد باشد.
  - در هنگام بلند کردن بار نباید بدن را چرخاند.
  - بار باید دارای جای دست یا دسته مناسب باشد.



۳- میزان وزن همیشه باید کمتر از ۲۳ کیلوگرم باشد.

۴- بارهای تکی نباید خیلی سبک باشند.

۵- برای بلند کردن بار محیط را مساعد کنید.

۶- بلند کردن بار از زمین باید توسط چند نفر انجام گیرد.

۷- از وسایل لازم باربری مثل اهرم ها، سکوهایی بلند یا جرثقیل ها استفاده کنید.

## حمل بار:

بعضی اوقات پس از بلند کردن بار، باید آن را با دست جا به جا کرد به طور کلی حرکت (راه رفتن) با بار از نظر مکانیکی پر فشار است و انرژی زیادی را طلب می کند. ماهیچه ها، خصوصاً ماهیچه های بازوها و کمر در اثر فشار مکانیکی مداوم تحت فشار قرار می گیرند. تغییر مکان بدن و بار نیز مستلزم صرف انرژی است.

## نکاتی در ارتباط با حمل بار:

۱- بار باید دارای دستگیره مناسب باشد.

۲- بار را محدود کنید.

۳- بار را تا حد امکان به بدن خود نزدیک کنید.

۴- از حمل بارهای بلند خودداری کنید.

۵- از حمل بار با یک دست خودداری کنید.

۶- از وسایل حمل و نقل استفاده کنید.

