Isku-buuqa Goobta Shaqada Waa

focus on facts

Maxay isku-buuqu?

Isku-buuqu waa jirku jawaabta uu ka bixiyo marka uu qofku ku yimaaddo qulub maskaxda iyo jirkaba ah.

Isku-buuqu ma aha oo kaliya dhib ku yimaadda makaxda kaliya. Jirkeennu wuxuu leeyahay jawaab degdeg ah oo ka bixiyo marka uu inagu yimaaddo wal-wal iyo isla hadal. Tusaale ahaan, Marka aynu baska ku ordayno si uusan inooga tagin, jirkeenna qayb ka mid ah ayaa isu diyaarisa in ay deg-deg jawaab u bixiso. Jawaabtaas ayaa inaga caawisa in aynu si dhakhso ah u orodno. Garaaca wadnaha iyo cadaadiska dhiigga ayaa kor u kaca. Sonkor ayaa lagusii daayaa dhiigga. Neefsashadeenna ayaa kor u kacda. Qaybo kale oo jirka ah ayaa socodka iyo shaqada yareeya. Dheefshiidkeena ayaa hoos u dhaca. Dhiiggeenna la degaalama cudurrada ayaa gaabiya shaqadiisa ama istaagaba.

Marka aynu baska sidaas u gaarno ayuu jirkeennu dareemaa nasasho badan. Jirku isaga ayaa u baahan nasashadaas, si uu uga soo kabsado qulubkii ku dhacay. Shaqaaluhu waxay waxyeello badani soo gaaraa, marka ay xaaladdas oo kale ay ku jiraan, oo ayna helin nasasho jirkoodu ka nasto isku-buuqa.

> **Calaamadaha Hore ee Lagu garto Isku-buuq**
>
> ! Madax-xannuun
> ! Calool xanuun
> ! Hurdo xumo
> ! Feejignaanta oo lunta
> ! Xanaaq badni

Waa Maxay Shaqada Isku-Buuqa Leh?

Marka ay inagu adkaato in aynu shaqadeenna si wanaagsan uga soo baxno way inagu iman in aynu isku-buuqno. Waxaana laga yaabaa in aad shaqadii sidii la rabay uga soo bixi weydo, sababahan soo socda awgood

- Wakhtigii aad ku dhameyn lahayd shaqada oo kugu yar
- Qalabka aad ku shaqeyneyso oo liita
- Sharciga aad raacayso oo adeg

Shaqooyinka ugu badan ee laysku-buuqo, waa kuwa shaqaalaha uga baahda wax uusan awood u lahayn in uu wax uga qabto. Tusaale waxaa loo qaadan karaa, shaqaalaha ka shaqeeya shaqooyinka sil-silladda ah ama “assembly line”, kuwa macluumaadka min-guuriya (data entry), iyo kuwa safka dheer ee addeegga bulshada u taagan dararka.

Sida uu Isku-buuqaas shaqadu u saameeyo caafimaadka

Isku-buuqu wuxuu wax u dhimaa caafimaadkaaga, marka aad muddo dheer ka shaqeyso goob uu ku badan yahay waxaasi. Marba marka ka danbeysa awoodda aad u leedahay in aad arrintaas iska caabbiso way sii yaraaneysaa. Isku-buuqa shaqadu waxay wax u dhintaa noloshaada kale ee ka baxsan shaqada. Waxaa kale oo wax u dhintaa

- Maskaxdaada iyo dareenkaaga caafimaad
- dabeecaddada
- Dhismaha jirkaaga

Dadku si kala duwan ayuu u saameeyaa isku-buuqu. Waxaa laga yaabaa in aad isla hadasho. Waxaa laga yaabaa in dabeeccaddadu is-beddesho. Waxaa laga yaabaa in aad xanaaq badnaato. Waxaa laga yaabaa in aad khamri iyo sigaar ku waalato. Waxaa laga yaabaa in aad qoyskaaga iyo saaxibadaaba gooyso.

Wakhti badan oo aad shaqada ka walwasho xataa waxay kugu keeni kartaa ama xumeyn kartaa caafimaadkaaga, oo ay keeni kartaa

- Wadno xanuun
- Kaadi sonkorow
- Calool xanuun iyo calool ingeyg
- Neef
- Tuf iyo lafa xanuun

Maxaa Keena Isku-Buuqa Shaqada?

Dhismaha Goobta Shaqada

- Shanqar badan
- Naacow yar
- Iftiin yar
- Qabow ama kuleyl badan
- Qalabka shaqada oo liita

Qaabka Shaqada

- Kormeer xad-dhaaf ah
- Jadwal isbeddel badan
- Shaqo aad u badan
- Go'aan qaadasho la'aan
- Shaqooyin aan kala nooc-nooc ahayn
- Waxa layska rabo in la qabto oo aan caddeyn

Xaalad Bulsho ama Dhaqaale

- Shaqadii oo aan la hubin lagu waari muddo dheer
- Midab-takoor ku dhisan (qabiil, lixaad-dhimman, da', sinji)
- Shaqo dhimista oo isbeddesha
- Farsamo casri ah oo kugu cusub
- Shaqo la'aanta oo aad u badan
- Tartanka oo badan

Dadka loo shaqeeyo maxay sameyn karaan?

Isku-buuqa goobta shaqadu waa arrin khatar badan ku ah caafimaadka. Sida ugu wanaagsan ee looga adkaan karo karana waa in laga waantoobo waxa keena oo dhan. Dadka loo shaqeeyo waxay shaqada u qaabeyn karaan sidan:

- Si cad u qeex shaqo walba iyo qof walba waxa uu qabanayo.
- Shaqaalaha bal iyaga warso sida ay rabaan in ay u qabtaan shaqadooda
- Shaqaalaha sii fursad ay ku bartaan xirfado cusub

- Wakhti sii shaqaaluhu isku dhex-galaan
- Jadwalka shaqaalaha ka dhig mid sida la rabo loo bedbeddeli karo iyada oo loo daneynayo howlahooda dibadda ah
- Si cad ugala hadal ammaanka iyo isbeddelka shaqada

Caawinaadda aad ka hesho shaqaalaha kale waxay kaa dhintaa walwalkii shaqada. (Waxaa jira meelo badan oo laga heli karo gacan ku saabsan goobta shaqada wixii la xiriira), shaqaalaha kale, maamulka, iyo ururrada shaqaalaha. Siyaabaha gacan loo siin karo shaqaalaha waxaa ka mid ah.

- Billow barnaamij ku saabsan latalinta shaqsi-shaqsi ee wixii dhib ah ee jira ku saabsan.
- Abuur barnaamij ku saabsan "gacansiinta qoyska" oo goobta shaqada loogu hayn karo ilmaha isla markaana leh jadwal u jajaban dhanka shaqaalaha.
- Abuur nadaam lagu xalliyo khilaafaadka shaqada dhexdeeda ah.

Maxaad Sameyn Kartaa?

Ma jiro hal arrin oo la oran karo xal buu u noqon karaa qulubka iyo isku-buuqa ku saabsan shaqada. Laakiin tallaabada ugu horreysa ee ugu habboon waa in aad ogaato sababta keeneysa isku-buuqa. Dhibabka xallintooda ayaa sii kala dhib yar iyaga laftirkoodu.

Dhibka kaa haysta walwalka iyo isku-buuqa shaqada u keen Guddiga Ammaanka iyo Caafimaadka ee Goob Shaqo, haddii ay wax dhib ahi jiraan. Dadka kale ee kula shaqeynaya ugu taga haasaawe si aad iskaga yareyso isku-buuqa.

Waxyaabahan soo socda qaar ka mid ah isku day in aad yeesho si aad uga hor tagto dhibkaas. Midka kuugu habboon adeegso. Ogow xalalkani waxay dhaxalgal kuu noqon karaan, marka la yareynayo waxyaabaha marka horaba u sababta ah in ay yimaaddaan.

- ✓ Dhaq-dhaqaaq samee
- ✓ Hurdo kugu filan seexo
- ✓ Cunto dheeli tiran cun
- ✓ Caffeine-ka iyo khamriga yaree
- ✓ Samee layli khafiif ah oo jirku ku jimicsado
- ✓ Dareenkaaga la wadaag qof aad ku kalsoontahay

Wixii faahfaahin ah ee dheeraad ah waxaad ka heli kartaa

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