

सीढ़ी सम्बन्धी सुरक्षा महत्वपूर्ण है

मिक की कहानी

ऑस्ट्रेलिया में सीढ़ियों से गिरने के कारण लगी चोटों की घटनाओं में निरंतर वृद्धि होती आई है, विशेषकर घर के आसपास काम करने वाले 60 वर्ष या इससे अधिक की आयु वाले पुरुषों में।

यह कहानी मिक के बारे में है, एक सक्रिय सेवानिवृत्त व्यक्ति जिन्होंने हेज (झाड़) की कांट-छांट करने के लिए एक DIY संरचना को तैयार किया था।

जनवरी 2015 में, मिक ने लम्बी हेज (झाड़) की कांट-छांट करने का फैसला किया जिसकी कांट-छांट करने के लिए उनकी पत्नी, बार्ब, उन्हें काफी समय से कह रही थी। वह गर्मी से भार उमस वाला दिन था, और मिक थका हुआ था, परन्तु वह यह काम खत्म करना चाहता था।

मिक की आयु साठ से सत्तर के बीच है और वह एक सक्रिय सेवानिवृत्त व्यक्ति है, जिसे खुद से काम करना पसंद है। उसने 20 साल के लिए रिस्टम्पिंग विजनस का संचालन किया था, इसलिए उसे शारीरिक श्रम करने की आदत थी और अपनी नौकरीशुदा अवधि में कड़े शारीरिक श्रम के कारण उसकी कुछ हड्डियाँ भी टूटी थी।

हेज की ऊँचाई तीन मीटर से अधिक थी, इसलिए मिक ने कुछ सीढ़ियाँ लगाई और उनके बीच तख्ता लगाया ताकि वह एक सीढ़ी से उतर कर फिर दूसरी सीढ़ी चढ़ने की बजाए तख्ते का प्रयोग करके हेज के आगे-पीछे जा सके। उसने सीढ़ियों के आधारों पर लकड़ी के कुछ टुकड़े टिकाए ताकि सीढ़ियाँ स्थिर रहें। मिक की पीठ घर की ओर झुकी हुई थी, उसके हाथ में इलेक्ट्रिक हेज ट्रिमर था, जब उसके नीचे सीढ़ी खिसक गई।

मिक दो मीटर से अधिक की ऊँचाई से ज़मीन पर गिरा, नीचे गिरते हुए उसका सिर खिड़की की सिल जहाँ ईंट लगी थी, वहाँ लगा।

बार्ब घर के पिछवाड़े के गार्डन में थी जहाँ उसने उसके गिरने की आवाज़ सुनी।

मिक के दिमाग में सबसे पहले यह ख्याल आया कि उसकी गर्दन टूट गई है। उसने ज़मीन पर लेटे-लेटे अपने हाथों और पैरों की ऊँगलियाँ हिलाने की कोशिश की, भगवान का शुक है कि वह इन्हें हिला पाया। बार्ब उसे उनके स्थानीय GP के पास ले गई, जिसने मिक को अस्पताल ने जाने की सलाह दी।

जब वह अस्पताल पहुँचे, तो डॉक्टर ने मिक को कहा 'आप नहीं जानते कि आप कितने खुशकिस्मत हैं'।

उसकी चार पसलियाँ टूट गई थी, उसका C6 रीड का जोड़ टूट गया था और उसके पांच अन्य रीड के जोड़ में फ्रैक्चर हो गया था। सिर पर ठोकर लगने के कारण उसका सिर 'बॉलिंग बॉल के जैसे' सूज गया था।

मिक ने दो महीने घर पर बिस्तर पर पड़े बिताए और इस दौरान उसकी गर्दन में पट्टा (ब्रेस) बंधा था।



“यह बात अभी भी मुझे परेशान करती है: अगर वैसा होता तो...?” मिक ने कहा। “मैं आठ से दस सप्ताह तक बिस्तर पर पड़ा रहा और इससे मैं परेशान हो गया था – इसलिए यदि मुझे जीवन-भर व्हीलचेयर पर रहना पड़ता या बिस्तर पर पड़े रहना पड़ता तो क्या होता?”

मिक कहते हैं कि वह अभी भी घर के आसपास कामों में मदद करने की कोशिश करते हैं, परन्तु जो काम वह पहले कर पाता था अब वह उन्हें नहीं कर सकता है – यहाँ तक कि किराने के सामान की खरीददारी भी – और घास काटने में उसे मुश्किल पेश आती है। वह लम्बे समय तक बैठ नहीं सकता है और दुर्घटना के एक साल बाद भी उसे रोज़ होने वाले दर्द के कारण उसे सोने में मुश्किल होती है।

ऊँचाई पर काम करके को लेकर अब मिक की सोच बदला गई है। उसने नई सीढ़ी खरीदी है जिसमें प्लेटफॉर्म और सुरक्षा रेल्स लगे हैं, परन्तु अभी भी वह इसपर चढ़ने के लिए तैयार नहीं है। घर के आसपास के कामों में मदद करने के लिए उसका दामाद उसके घर आता है, और उसके मित्रों ने भी मदद करने की पेशकश की है।

“यह आपको उदास महसूस कराने के लिए काफी है, क्योंकि मैं कुछ भी नहीं कर सकता हूँ,” मिक ने कहा। “मैंने अकेले बैठ के आँसू बहाए हैं, यह सोचते हुए कि यदि मैं कुछ काम नहीं कर सकता तो मेरे होने का क्या फायदा है?”

“उन पुरुषों के लिए यह बहुत कठिन परिस्थिति है जिन्होंने अपने संपूर्ण जीवन में अपने काम खुद किए हैं। इसे अपने हाथ से जाने देना और किसी अन्य व्यक्ति से इसे कराने के लिए उसे पैसे देना या किसी से इसके लिए मदद लेना बहुत मुश्किल है।”

“पर मैं 50 साल या इससे अधिक आयु वाले हर किसी व्यक्ति से यह कहना चाहूँगा: सीढ़ी पर चढ़ने से पहले दो बार सोचें।”

सीढ़ी सम्बन्धी सुरक्षा महत्वपूर्ण है

सीढ़ी सम्बन्धी सुरक्षा महत्वपूर्ण है, के अभियान से सम्बन्धित और अधिक जानकारी के लिए www.betterhealth.vic.gov.au/laddersafety देखें।

सीढ़ी सम्बन्धी सुरक्षा सुझाव

सुनिश्चित करें कि आपकी सीढ़ी काम के लिए सुरक्षित और उचित है

- स्टैन्डर्ड-अनुमोदित (ऑस्ट्रेलियन स्टैन्डर्ड AS/NZS 1892) सीढ़ी का प्रयोग करें
- निर्माता की सलाह पढ़ें और सुरक्षा चेतावनियों का अनुसरण करें
- यह जांच करें कि आपकी सीढ़ी चालू हालत में है (उदाहरणतः सुनिश्चित करें कि इसमें जंग नहीं लगी है, इसके स्लिप न करने वाले सुरक्षित डंडे हैं, और इसके सैफ्टी लॉक और ब्रेसिस अपने-अपने स्थान पर हैं)
- सुनिश्चित करें कि जो वजन (उदाहरणतः आपका वजन, उपकरणों और सामग्री का वजन, और सीढ़ी पर रखी किन्हीं वस्तुओं का वजन) आप सीढ़ी पर डालने वाले हैं उसके लिए उसे दर्जा प्राप्त है
- सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा चुनी गई सीढ़ी काम के लिए उचित है

सही परिस्थितियों में काम करें

- सीढ़ी पर चढ़कर करने वाला काम मौसम की उचित परिस्थितियों में ही करें (उदाहरणतः गर्मी वाले दिन आपको चक्कर आ सकते हैं और आप अपना संतुलन खो सकते हैं, बारिश वाले दिन आप या सीढ़ी फिसल सकती है, तेज़ हवा चलने पर सीढ़ी गिर सकती है)
- सुनिश्चित करें कि आपकी सीढ़ी बाहर की ओर खुलने वाले दरवाज़ों या खिड़कियों के सामने नहीं लगाई गई है

अपनी सीढ़ी को सुरक्षित रूप से लगाने के लिए समय लें

- सीढ़ी को सूखी, मज़बूत और समतल ज़मीन पर लगायें
- हमेशा यह सुनिश्चित करें कि प्रयोग करने से पहले सीढ़ी अपने स्थान पर मज़बूती से स्थिर है
- सुनिश्चित करें कि सीढ़ी काम के लिए सही ऊँचाई की है
- यदि आप एक्सटेंशन (विस्तार) सीढ़ी पर काम कर रहे/रही हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि जिस सतह पर यह रखी है, यह उससे करीब एक मीटर ऊँची है और ऊपर इसे सुरक्षित किया गया है

सीढ़ी पर ऊपर चढ़ने के बाद सुरक्षित रूप से काम करें

- स्लिप न करने वाले जूते पहनें
- अपने हाथ की दूरी जितने फासले पर ही काम करें और बाहर की ओर झुकने से परहेज करें – नीचे उतरकर सीढ़ी को दोबारा ठीक करना कहीं अधिक सुरक्षित है
- सीढ़ी पर रहते हुए हर समय तीन संपर्क स्थान बनाए रखें। ऊपर चढ़ते हुए दोनों हाथों का प्रयोग करें। किसी उपकरण का प्रयोग करते समय, यह सुनिश्चित करें कि आपके दोनों पैर और आपका दूसरा हाथ सीढ़ी पर सुरक्षित है
- स्टेप लैडर के शीर्ष भाग से नीचे की ओर दूसरे स्टेप और एक्सटेंशन लैडर के शीर्ष भाग से नीचे की ओर तीसरे स्टेप/डंडे तक ही चढ़ें

अपनी सीमाओं से अवगत रहें

- अपनी सीमाओं में रहकर काम करें और यह सुनिश्चित करें कि जब आप सीढ़ी पर चढ़कर काम कर रहे/रही हों, तो कोई अन्य व्यक्ति घर पर मौजूद हो, ताकि ज़रूरत पड़ने पर आपको मदद मिल सके
- किसी अन्य व्यक्ति से सीढ़ी पकड़कर रखने को कहें ताकि यह फिसले न
- यदि आप पर दवा का असर है, आप किसी चिकित्सीय समस्या से ग्रस्त हैं जो आपकी क्षमता या संतुलन पर असर डाल सकती है, या आप अस्वस्थ महसूस कर रहे/रही हैं, तो काम किसी दूसरे दिन के लिए छोड़ दें या किसी से सहायता मांगें
- यदि आपकी आयु 65 साल या इससे अधिक है और आपको अपने घर के आसपास रखरखाव के आम कामों में मदद की ज़रूरत है, तो होम एंड कम्युनिटी केयर (HACC) कार्यक्रम के बारे में और अधिक जानकारी के लिए अपनी स्थानीय काउंसिल से संपर्क करें

विक्टोरियाई सरकार, 1 Treasury Place, Melbourne द्वारा प्राधिकृत एवं प्रकाशित।

© विक्टोरिया राज्य, Department of Health and Human Services जुलाई 2016.