

Arabic

احمي سمعك والا ستفقد! (Protect your hearing or lose it!)

ما هي المشكلة في الضوضاء؟

ان الضوضاء جزء من الحياة اليومية، ولكن الضوضاء العالية يمكن ان تتلف سمعك بصورة دائمة. تصبح المحادثة صعبة او مستحيلة، واسرتك تشتكى من كون التليفزيون عال و انت تواجه مشاكل في استخدام التليفون.

ان الطنين المستمر (اصوات الجرس فى الأذان) يمكن ان تحدث ايضا. وقد يصبح التلف دائم، بسبب الضوضاء العالية جدا أو المتغيرة، ولكن هو تدريجى بصفة مستمرة. وعندما تلاحظها، ربما يكون الوقت متاخر.

هل توجد مشكلة ضوضاء فى عملي؟

من المحتمل، لو انك تجيب "نعم" لأى من تلك الأسئلة عن الضوضاء فى عملك:

- هل الضوضاء مفروضة عليك – مثل شارع مزدحم، مكنسة أو مطعم مزدحم – لمعظم يوم العمل؟
- هل يجب عليك رفع صوتك للاشتراك فى محادثة عادية عندما تكون فى مسافة فاصلة 2م على الأقل لجزء من اليوم؟
- هل تستخدم ادوات تعمل بالطاقة مزعجة أو الآت لأكثر من نصف ساعة فى اليوم؟
- هل تعمل فى صناعة مزعجة مثل البناء، الهدم أو اصلاح الطرق، عمل الأخشاب، معالجة البلاستيك، الهندسة، صناعة المنسوجات، صناعة الألياف، ضغط أو طباعة الأوراق أو صناعة القواعد الخشبية، صناعة العلب والزجاجات.
- هل توجد ضوضاء بسبب الصدمات (مثل الطرق، تشكيل المعادن بالمطرقة الساقطة، ادوات الضغط الهوائى وغيره) المصادر الانفجارية مثل ادوات العمل بالخرطوشة أو ادوات التفجير او المدافع؟

انك ايضا فى خطر لو تعانى من سمع مشوش فى نهاية اليوم، حتى ولو كان احسن فى اليوم التالى. ومع ذلك، ليس هناك حاجة الى تلف سمعك على الاطلاق – ان واجب صاحب عملك ان يحميك وينبغى ان يقوم باجراءات لتقليل الخطر.

ما الذى ينبغى على صاحب عملي عمله؟

ان القانون يقول انه ينبغى على صاحب عملك ان:

- يعرف مستويات الضوضاء التى تتعرض لها وان يقدر خطرها على سمعك.

وبناء على مستويات التعرض للضوضاء، يجب على صاحب عملك ان:

- يتحكم فى التعرض للضوضاء بابعادها بطريقة هندسية مثل وضع شاشات او حواجز، او تثبيت كاتم للصوت؛
- يغير طريقة العمل او وضع وترتيب مكان العمل – ليس فقط الاعتماد على حمايات السمع؛
- يوفر اهدأ الآت للقيام بالعمل؛
- يعطيك حماية سمعية (خيارات كى تختار النوع الذى يناسبك)؛
- يرسلك لفحوص سمع منتظمة؛
- يوفر لك التدريب والمعلومات؛
- يستشيرك وممتلكك.

ما الذى ينبغى ان افعله؟

تتعاون. ان تساعد صاحب عملك لعمل الذى نحتاج الية لحماية سمعك. تأكد انك تستخدم بصورة جيدة أى اجهزة للتحكم فى الضوضاء (مثل انبجاسات الضوضاء) وان تتبع أى طرق عمل موضوعة.

ارتدى أى شئىء للحماية السمعية تم اعطاءه لك. ارتدى بطريقة جيدة (يجب تدريبك على كيفية فعل ذلك)، وتأكد انك ترتدى كل الوقت عندما تقوم بعمل يحدث ضوضاء، وعندما تكون فى مناطق الحماية السمعية. ان خلعها ولو لوقت قصير يعنى ان سمعك يمكن اتلافة.

اعتنى بحمايتك السمعية. يجب ان يخبرك صاحب عملك كيف تعتنى بها و من اين يمكنك الحصول عليها. تأكد انك تفهم ما ينبغي ان تفعله.

ابلق اى مشاكل. ابلق مباشرة اى مشاكل خاصة بحمايتك السمعية او اجهزة التحكم فى الضوضاء. ابلق صاحب عملك او ممثل الأمان الخاص بك. لو انك تواجه اية مشكلة بالأذن، اخبر صاحب عملك.

ما الذى ينبغي ان ابحت عنه؟

ان الحماية السمعية مثل أعطية الأذن وسدادات الأذن هما اخر خط دفاع ضد التلف، لذلك افحص التالى:

أعطية الأذن تأكد انها تغطى اذتك كاملة، ومحكومة بطريقة جيدة و ليس هناك فجوات حول المغلقات. لا تسمح بتداخل الشعر، المجوهرات، النظارات، القبعات وغيره مع المغلقات. حاول ان تبقى المغلقات والداخل نظيف. لا تمد رباطة الرأس كثيرا – تأكد انها تحتفظ بشدها.

سدادات الأذن يمكن ان تكون من الصعوبة ان تتركب جيدا – مارس تركيبهم واحصل على مساعدة لو تواجه مشكلة. وغالبا تبدو انها متركة بصورة جيدة، ولكن ربما لا تعطيك حماية كافية. نظف يداك قبل تركيب سدادات الأذن، ولا تشاركهم مع الآخرين. بعض الأنواع تستخدمها مرة واحدة، واخرى يمكن ان تستخدمها اكثر من مرة وايضا يمكن غسلها – تأكد من معرفتك أى نوع تستخدمه.

شبة مدخلات/قبعات اتبع نفس النصيحة الخاصة بسدادات الأذن وتأكد ان أى رباطة رأس تحتفظ بشدها. ان تلك العلامة توضح منطقة يجب عليك ان ترتدى فيها حماية للسمع.



ان تلك العلامة توضح منطقة يجب عليك ان ترتدى فيها حماية للسمع.

لمزيد من المعلومات عن الضوضاء، انظر الى نشرة المعلومات المجانية الخاصة بادارة الصحة والأمان HSE نشرة مجانية عن الضوضاء فى العمل (rev1) NDG362 وقم بزيارة موقع الضوضاء على www.hse.gov.uk/noise

لمزيد من المعلومات عن الصحة والأمان اتصل بخط معلومات ادارة الصحة والأمان HSE على تليفون 08453450055 فاكس 08454089566 والبريد الالكتروني hse.infoline@natbrit.com أو اكتب الى مكتب خدمة معلومات HSE ، HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, او قم بزيارة موقع ادارة الصحة والأمان www.hse.gov.uk

ان الدليل يحتوى على ملحوظات للممارسة الجيدة التى ليست اجبارية ولكن ربما تساعدك فى التفكير فيما تريد أن تفعل. ان هذا الدليل متوفر فى مجموعات مسعرة تشمل 25 نسخة من HSE Books, ISBN 0 7176 6166 0 . وتوجد نسخ فردية مجانية من تليفون HSE Books, 01787881165

© Crown copyright يمكن اعادة طبع هذا المنشور بحرية، ماعدا للاعلان، الأغراض التجارية والاعتمادية. صدرت النسخة الأولى فى 10 / 2005 من فضلك اذكر ان المصدر هو HSE

INDG363 (rev1) 10/05 C3200
تم طباعته ونشرة بواسطة ادارة الصحة والأمان