

Farsi

## از شنوایی خود مراقبت کنید وگرنه آن را از دست می‌دهید! (Protect your hearing or lose it!)

### سر و صدا چه مشکلاتی ببار می‌آورد؟

سر و صدا بخشی از زندگی روزمره است، اما سر و صدای زیاد و دائمی به شنوایی آسیب می‌رساند. صحبت کردن با دیگران دشوار یا غیر ممکن می‌شود، اعضای خانواده از صدای بلند تلویزیون شکایت کنند و هنگام مکالمه تلفنی دچار مشکل شوید.

ممکن است دچار تینی توس دائمی (زنگ زدن در گوشها) نیز شوید. این آسیبها ممکن است در اثر سر و صداهای بسیار زیاد یا انفجار نیز رخ دهد، اما این عوارض عموماً بتدریج بوجود می‌آیند. زمانی متوجه آن می‌شوید که احتمالاً خیلی دیر است.

### آیا در محل کار من مشکل سر و صدا وجود دارد؟

احتمالاً اگر به هر کدام از پرسشهای زیر درباره سر و صدا در محلی که کار می‌کنید جواب مثبت دهید، جواب "آری" است:

- آیا تحمل سر و صدا برایتان طاقت فرسا است - مانند خیابان شلوغ، صدای جارو برقی یا هنگام حضور در رستوران شلوغ؟
- آیا در حداقل قسمتی از روز مجبور هستید برای اینکه مکالمه عادی داشته باشید بلندتر حرف بزنید؟
- آیا از ابزارها یا ماشین آلات پر سر و صدا هر روز بیش از نیم ساعت استفاده می‌کنید؟
- آیا در صنعتی پر صدا مانند ساخت و ساز، تخریب یا جاده سازی؛ چوب بری؛ پردازش پلاستیک؛ مهندسی؛ تولید منسوجات؛ پارچه بافی معمولی؛ آهنگری، پرس یا منگنه؛ ساخت کاغذ و مقوا؛ قوطی و بطری سازی؛ ریخته گری کار می‌کنید؟
- آیا سر و صداهای ناشی از اصابت (مانند چکش زدن، انداختن آهن، ابزارهای بادی و غیره) منابع انفجاری مانند ابزارهایی که با گلوله کار می‌کند یا چاشنی یا تفنگ است؟

اگر در پایان روز دچار گرفتگی گوش شدید و حتی صبح روز بعد عارضه برطرف شده، باز در معرض خطر قرار دارید. البته حس شنوایی شما نباید کلاً آسیب ببیند - کارفرمایان وظیفه دارد مراقبت کند و تدبیری برای کم کردن خطر بباندد.

### کارفرمای من چه باید بکند؟

قانون می‌گوید کارفرمای شما باید:

- میزان و سطوح سر و صدایی را که در معرض آن قرار دارید بیابد و خطر ناشی از آن را برای شنوایی تان ارزیابی کند.

### بر اساس سطوح سر و صدا، کارفرمای شما باید:

- میزان سر و صدا را از طرق "مهندسی" کنترل کند مثلاً صفحات یا موانعی قرار دهد یا صدا خفه کن نصب کند؛
- تنها به وسائل محافظ شنوایی اکتفا نکند - شیوه کار شما یا طرح کارگاه را تغییر دهد
- کم سر و صدا ترین ماشین آلاتی را تهیه کند که کار را انجام دهد
- وسایل مراقبت از شنوایی در اختیار تان قرار دهد (انواعی از آنها، بطوری که بتوانید وسیله مناسب خود را انتخاب کنید)
- دائماً شما را برای آزمایش شنوایی به مراجع ذیصلاح رجوع دهد
- شما را آموزش داده و اطلاعات لازم را در اختیار تان قرار دهد؛
- با شما و نمایندگان مشورت کند.

### شخصاً چه کاری باید انجام دهم؟

همکاری کنید. به کارفرمای خود کمک کنید تا آنچه برای مراقبت از شنوایی شما ضروری است انجام دهد. مطمئن شوید که از هر گونه وسیله مراقبت از شنوایی (مانند موانع صوتی) درست استفاده می‌کند و هر گونه روش توصیه شده را رعایت کنید.

هر وسیله مراقبت از شنوایی را که ارائه شده استفاده کنید. آن را درست نصب کنید (باید نحوه استفاده از آن به شما آموزش داده شده) و مطمئن شوید آن را در تمام اوقاتی که کارهای پر سر و صدا انجام می‌دهید و زمانی که در مناطق مراقبت از شنوایی قرار دارید بکار بسته آید. برداشتن آن برای یک مدت کوتاه نیز می‌تواند باعث شود که حس شنوایی اتان آسیب ببیند.

وسائل مراقبت از شنوایی را خوب حفظ کنید. کارفرمایان باید نحوه مراقبت از این وسائل را بشما آموزش دهد. مطمئن شوید آنچه را که لازم است انجام دهید کاملاً درک کرده آید.

هر مشکلی را گزارش دهید. بروز هرگونه نقص در وسائل مراقبت از شنوایی یا ابزارهای کنترل سر و صدا را فوراً گزارش دهید. کارفرما یا نماینده ایمنی را مطلع سازید. اگر گوشتان مشکلی دارد کارفرمای خود را در جریان امر قرار دهید.

### باید مواظب چه چیزی باشم؟

استفاده از وسائل مراقبت از شنوایی مانند گوش بند یا گوشی، وسائل حداقل دفاعی در برابر خطر است. لذا کارهای زیر را انجام دهید:

گوش بند – مطمئن شوید که گوشه‌ای‌تان را کاملاً پوشانده اند، محکم قرار گرفته اند و فاصله ای بین درزهای آن وجود ندارد. اجازه ندهید مو، جواهر آلات، عینک، کلاه و غیره با درزها تداخل کند. درزها و اطراف را تمیز نگه دارید. میله نگهدارنده گوش بند روی سر را زیاد نکشید – مطمئن شوید حالت ارتجاعی خود را حفظ کرده است.

گوشی – تنظیم کردن آنها دشوار است – استفاده از آن را تمرین کنید و در صورت بروز هر مشکلی کمک بخواهید. اغلب بنظر می رسد که درست نصب شده، اما ممکن است چندان مراقبتی از گوش شما بعمل نیآورد. دستهای خود را قبل از پوشیدن گوشی بشویید و گوشی‌ها را به دیگران جهت استفاده قرض ندهید. برخی از گوشیها را باید فقط یک بار استفاده کرد، برخی دیگر را می توان مجدداً استفاده کرد و حتی آنها را شست - مطمئن شوید از چه نوع گوشی استفاده می کنید.

دکمه های نیم گوشی / کلاهک – همان توصیه های ارائه شده در مورد گوشی را بکار بندید و مطمئن شوید میله های نگهدارنده حالت کششی خود را حفظ کرده اند.



**نماد زیر بدین معنی است که در این مکان باید از وسائل مراقبت از شنوایی استفاده کنید.**

برای اطلاعات بیشتر در مورد سر و صدا به کتابچه رایگان *Noise at work* INDG362(rev1) (سر و صدا در محل کار) منتشر شده توسط HSE رجوع کنید و از وب سایت سر و صدای HSE به نشانی [www.hse.gov.uk/noise](http://www.hse.gov.uk/noise) دیدن نمایید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ایمنی و سلامتی با شماره تلفن اطلاعات HSE به شماره های زیر تماس بگیرید:  
0845 345 0055 فکس: 0845 408 9566 تکست فون: 0845 408 9577 ایمیل: [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) یا نامه های خود را به نشانی HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG ارسال کنید یا از وب سایت HSE به این نشانی دیدن فرمایید: [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk).

این راهنما حاوی دستورالعملهای مفیدی است که بکارگیری آنها هر چند اجباری نیست، اما ممکن است برای کاری که انجام می دهید مؤثر واقع شوند. این راهنما را در مجموعه 25 نسخه ای میتوان از کتابفروشی (HSE Books) تحت شماره ISBN 0 7176 6166 0 ایتیاغ کرد. برای سفارش نسخه تکی رایگان از کتابفروشی (HSE Books) با این شماره تماس بگیرید: 01787 881165.

*Crown copyright* © این تشریح را می توان بجز برای اهداف تبلیغاتی، مستند سازی یا تجاری، آزادانه تکثیر نمود. تاریخ اولین انتشار 05/06. لطفاً منبع HSE را ذکر نمایید.

INDG363 (rev1) 10/05 C3200  
چاپ و نشر توسط مدیریت بهداشت و ایمنی