Health and Safety Executive

Kurdish

بیستنت بپارێزه ئەگینا له دەستت دەچێت!

(Protect your hearing or lose it!)

دەنگەدەنگ چ گیروگرفتێک دروست دەکات؟

ئەگەرچی دەنگەدەنگ (ژاوەژاو) بووه به بەشێکی ژیانی ڕۆژانه، بەڵام دەنگەدەنگی بەرز دەشێت زیان به بیستنت بگەیەنێت. به ڕادەیەک وەهای لێدێت که قسەکردن/ئاخافتن لەگەڵتدا زۆر زەحمەت یان هەر مەحاڵ دەبێت و، خێزانەکەت سکاڵای ئەوەت لێدەکەن که دەنگی تەلەفزیۆنەکه زۆر بەرزه و به ئاستەم دەتوانیت تەلەفۆن بەکاربهێنیت.

هەروەها دەشێت تووشی حاڵەتی گوێ زرنگانەوەی دائیمی ببیت. ئەگەرچی دەشێت به هۆی دەنگی ئێجگار بەرزەوه یان دەنگی تەقینەوه دەستبەجێ زیان به بیستنت بگات، بەڵام به شێوەیەکی گشتی زیان پێگەشتنەکه هێدی هێدی به درێژایی ماوەیەک ڕوودەدات. بەڵام ئەو کاتەی که تۆ ئیتر هەستی پێدەکەیت، دەشێت درەنگ بێت و کار له کار ترازابێت.

ئایا له ئەو شوێنەی من کاری لێدەکەم، کێشەی دەنگەدەنگ هەیه؟

ئەگەر سەبارەت به دەنگەدەنگی شوێنی کارکردنەکەت به 'بەڵێ' وەڵامی یەکێک له ئەم پرسیارانەی خواره بدەیتەوه، ئەوا ئەگەری ئەوه زۆره که کێشەی دەنگەدەنگ هەبێت:

- ئایا به درێژایی کارکردن له ڕۆژەکەدا دەنگەدەنگەکه بێزارکەره – وەکو ژاوەژاوی قەرەباڵغیی سەر شەقام و ڕێگەوبانەکان، دەنگی گسکی کارەبایی (هوڤەر) یان غەڵبەغەڵبی ناو ڕێستورانتێکی قەرەباڵغ؟
- ئایا به لایەنی کەمەوه له بەشێکی کارکردنت له ڕۆژەکەدا، بۆ ئەوەی له دووری 2 مەترەوه گفتوگۆیەکی ئاسایی بکەیت پێویست دەکات که دەنگت بەرز بکەیتەوه و به دەنگی بەرز قسه بکەیت؟
- ئایا ڕۆژانه بۆ زیاتر له نیو سەعات ئامێر و مەکینەی کارەبایی که دەنگەدەنگی زۆر دەکات، بەکار دەهێنیت؟
- ئایا له بوارێکی پیشەسازییدا کار دەکەیت که دەنگەدەنگی زۆری هەیه، بۆ نموونه بیناسازی، ڕووخاندن و تێکدانی بینا یان چاککردنەوەی ڕێگەوبان؛ کاروباری بواری دار و تەختە؛ پیشەسازیی بواری پلاستیک؛ کارگەی دروستکردن؛ پیشەسازیی قوماش و جلوبەرگ؛ دروستکردنی کاڵای گشتی؛ کارگەی توانەوەی کانزا؛ کارگەی پانکردنەوه و مۆرکردن، کارگەی دروستکردنی کاغەز و موقەبا/کارتۆن؛ کارگەی دروستکردنی شتی ناو قوتوو و بوتڵ/شووشه؛ کارگەی قاڵب دروستکردن؟
- ئایادەنگەدەنگ هەیه که ڕوودەدات له ئەنجامی پێکدادانا (چەکوشکاری، قاڵبکاری، ئامێری هایدرۆلیکی ... هتد)، یان سەرچاوەی تەقینەوەی وەکو ئەو ئامێر و ئامرازانەی به بارووت یان تەقەمەنی کار دەکەن؟

هەروەها تۆ له مەترسییدا دەبیت ئەگەر له کۆتایی ڕۆژەکەدا گوێت کپ ببێت، تەنانەت ئەگەر له بەیانیی ڕۆژی داهاتوودا چاکیش ببێتەوه. بەڵام له ڕاستیدا هیچ پێویست نیه که زیان به بیستنت بکەوێت و خراپ ببێت – چونکه ئەرک و بەرپرسیاریی خاوەنکارەکەته که پارێزگاری له تۆ بکات و دەبێت کاری پێویست بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکان ئەنجام بدات.

ئایا خاوەنکارەکەم دەبێت چی بکات؟

یاسا دەڵێت خاوەنکارەکەت دەبێت:

- بزانێت ئایا ئاستی/ڕادەی ئەو دەنگەدەنگەی که تۆ دوچاری دەبیت چەنده و مەترسییان لەسەر بیستنی تۆ هەڵبسەنگێنێت.

به گوێرەی ئاستی ئەو دەنگەدەنگەی تۆ دوچاری دەبیت، خاوەنکارەکەت دەبێت ئەمانەی خوارەوه بکات:

- کۆنترۆڵی ئاستی دەنگەکه به ڕێگەی 'تەکنیکی' بکات، بۆ نموونه دانانی کۆسپ و بەربەست، یاخود دانانی دەنگ کپکەر/خامۆشکەر؛
- شێوازی کارکردنت یان نەخشەی دانانی شتومەکەکانی کارگەکه بگۆڕێت – نەک هەر تەنها پشت به ئامرازەکانی بیستن پاراستن (hearing protectors) ببەستێت؛
- دەبێت بێدەنگترین ئامێر و مەکینه که دەتوانێت کارەکه بکات، دابین بکات؛
- دەبێت ئامرازەکانی بیستن پاراستنت پێبدات (چەند جۆرێکی جیاوازت بۆ دابین بکات بۆ ئەوەی تۆ به پێی گونجاویی بۆ تۆ، چاکترینیان هەڵبژێریت)؛
- دەبێت به ڕێکوپێکی و ماوه به ماوه بتنێرێت بۆ فەحسی گوێ و بیستن؛
- دەبێت لەوبارەیەوه زانیاری و ڕاهێنانی پێویستت بۆ دابین بکات؛
- دەبێت پرس و ڕاوێژ به خۆت و به نوێنەرانت بکات.

من دەبێت چی بکەم؟

هاوکاریی بکە. **یارمەتیی خاوەنکارەکەت بدە کە کاری پێویست سەبارەت بە پاراستنی بیستنی تۆ ئەنجام بدات. دڵنیایی بکە سەبارەت بە بەکارهێنانی هەر ئامڕازێک کە بۆ کۆنترۆڵکردنی دەنگ دابین کراوە (بۆ نموونە پەناگەی دەنگ) و پەیڕەوی ئەو ڕێنماییانە بکە کە سەبارەت بە شێوازی کارکردنت دەستنیشان کراون.**

هەر شتێکت بە مەبەستی پاراستنی بیستن پێدراوە بەکاریبهێنە و بیکەرە گوێت. **بە ڕێکوپێکی بیکەرە گوێت (پێویستە سەبارەت بە ئەوە مەشق و ڕاهێنانی پێویستت پێکرابێت) و، دڵنیایی بکە کە بە درێژایی ئەو کاتانەی کاری پڕ دەنگەدەنگ دەکەیت و لە ناوچەکانی پاراستنی بیستندایت بەکاریان دەهێنیت. تەنانەت ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش لەسەر گوێت لایانبەریت دەشێت زیان بە بیستنت بگەیەنێت.**

چاودێری شتومەکەکانی پاراستنی بیستنت بکە. **پێویستە خاوەنکارەکەت پێت بڵێت کە چۆن چاودێرییان لێبکەیت و لە کوێ دەتوانیت وەریانبگریت. دڵنیایی بکە کە تێدەگەیت دەبێت چی بکەیت.**

هەر کێشە و گرفتێک هەبوو لەبارەیەوە خەبەر بدە. **هەر کێشە و گرفتێک دەربارەی ئامڕازەکانی پاراستنی بیستنت یان کۆنترۆڵکردنی دەنگ هەبوو دەستبەجێ لەبارەیەوە خەبەر بدە. خاوەنکارەکەت یان کارمەندی سەلامەتی لەبارەیەوە ئاگادار بکەرەوە. ئەگەر هەر کێشە و گرفتێکی گوێت هەیە خاوەنکارەکەت لەبارەیەوە ئاگادار بکەرەوە.**

من دەبێت تێبینیی کام شتانە بکەم؟

ئامڕازەکانی پاراستنی بیستن، بۆ نموونە گوێپۆش (earmuff – **ئێرمەف) یان گوێگر/گوێداخەر** (earplug – **ئێرپلەگ)، دواترین شتن بۆ خۆپاراستن لە زیانگەشتن بە بیستنت، بۆیە دەبێت دڵنیایی لە ئەمانەی خوارە بکەیت:**

گوێپۆش: **دڵنیایی بکە کە ئەوانە بە تەواوی گوێت دادەپۆشن و بە تۆکمەیی لەسەر گوێت دادەنیشن و هیچ بۆشاییەک لە چواردەورەکەیدا نیە. مەهێڵە قژ، خشڵ و زێڕ، عەینەک/چاویلکە، کڵاو ... هتد ببنە کۆسپ لەبەردەم دانیشتنی گوێپۆشەکە بە تۆکمەیی لەسەر گوێت. چواردەور و ناوەوەی گوێپۆشەکە بە پاکوخاوێنی ڕابگرە. ئەو بەشەی کە هەر دوو لای گوێپۆشەکە بە یەکترەوە دەبەستێتەوە زۆر ڕامەکێشە – دڵنیایی بکە کە بە تۆکمەیی ڕاوەستاوە.**

گوێگر: **لەوانەیە ئاسان نەبێت کە بە ڕێکوپێکی بیانخەیتە گوێتەوە – خۆت لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانیان ڕابهێنە و ئەگەر لەبارەیەوە کێشە و گرفتت هەبوو داوای یارمەتی بکە. زۆربەی کات وەها پێدەچن کە بە ڕێکوپێکی لە ناو گوێتدا جێگیربوون بەڵام لەوانەیە بیستنت بە چاکی نەپارێزن. بەر لە ئەوەی گوێگر بخەیتە ناو گوێتەوە دەستت پاکوخاوێن بکەرەوە – دڵنیایی بکە کە دەزانیت کام جۆرە بەکار دەهێنیت.**

نیمچە قەپاغ (*Semi-inserts/caps*): **هەر هەمان ڕێنماییەکانی گوێگر بەکاربهێنە و دڵنیایی بکە کە ئەو بەشەی هەر دوو لاکەی بە یەکترەوە دەبەستێتەوە بە تۆکمەیی ڕاوەستاوە و زیاتر لە ڕادەی پێویست ڕایمەکێشە. ئەم نیشانەیە/هێمایە مانای ئەوەیە کە لە ئەم ناوچەیەدا تۆ دەبێت ئامڕازی پاراستنی بیستن لە گوێ بکەیت و بەکاربهێنیت.**

ئەم نیشانەیە/هێمایە مانای ئەوەیە کە لە ئەم ناوچەیەدا تۆ دەبێت ئامڕازی پاراستنی بیستن لە گوێ بکەیت و بەکاربهێنیت.

بۆ زانیاریی زیاتر دەربارەی دەنگەدەنگ، بڕوانە بڵاوکراوەی خۆڕایی دەزگای تەندروستی و سەلامەتی (HSE) ***دەنگەدەنگ لە شوێنی کارکردندا*** INDG362 **چاپی یەکەم** ((*Noise at work* INDG362(rev1) **و سەردانی ماڵپەڕی دەنگەدەنگی دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) **بکە لە ئەدرەسی** www.hse.gov.uk/noise .

بۆ زانیاریی زیاتر دەربارەی تەندروستی و سەلامەتی، تەلەفۆن بۆ هێڵی زانیاریی دەزگای تەندروستی و سەلامەتی (HSE) **بکە تەلەفۆن:** 0845 345 0055
فاکس:0845 408 9566 **تێکستفۆن:** 0845 408 9577 **ئیمێڵ:** hse.infoline@natbrit.com **یان نامە بنێرە بۆ** HSE Information Services,

Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG یاخود سەردانی ماڵپەڕی ئینتەرنێتی **دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) بکە لە ئەدرەسی www.hse.gov.uk .

ئەمە ڕێنمایینامەیەکی زانیارییە دەربارەی چۆنیەتی کارکردن بە ڕێکوپێکی، کە پەیڕەوکردنیان بە زۆرەملی (ئیجباری) نیە بەڵام دەشێت ببینیت کە سەبارەت بە ئەو کارانەی پێویستە بیانکەیت بەسوود و بەکەڵکن. ئەم ڕێنمایینامەیە لە ژێر ژمارەی ISBN 0 7176 6166 0 تۆمار کراوە و دەتوانرێت سەفتەی 25 دانەیی لە بەشی بڵاوکراوەکانی **دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) بکڕدرێت. هەروەها دەتوانرێت یەک کۆپیی بە خۆڕایی لە بەشی بڵاوکراوەکانی **دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) بەدەست بکەوێت، ژمارەی تەلەفۆن 01787 881165 .

Crown copyright © (مافەکانی کۆپیکردن) جگە بە مەبەستی ڕێکلام، پشتگیری یان بازرگانی نەبێت، ئەگینا ئەم بڵاوکراوەیە دەتوانرێت بە ئازادی بەرهەم بهێنرێتەوە. یەکەم جار لە 10\05دا بەرهەمهێنراوە. تکایە ئاماژە بدە کە سەرچاوەکەی بریتیە لە **دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE).

INDG363 (rev1) 10/05 C3200
لە لایەن Health and Safety Executive (**دەزگای تەندروستی و سەلامەتی**) چاپکراوە و بڵاوکراوەتەوە.