

ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਓ  
ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਆਓ!



## ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

ਸ਼ੋਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਝਣਝਣਾਹਟ (ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਗੂੰਜਣਾ) ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਉੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਧਮਾਕੇਦਾਰ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਫੌਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਕੀ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਉੱਥੇ ਸ਼ੋਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਸ਼ੋਰ ਬਾਰੇ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਜਵਾਬ 'ਹਾਂ' ਵਿੱਚ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਕੀ ਸ਼ੋਰ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਸਤ ਸੜਕ, ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲਾ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ - ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਸਮੇਂ ਲਈ?

- ਕੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਭਗ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਆਮ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੋਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਰ ਵਾਲੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਉਸਾਰੀ, ਢਾਹੁਣ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸੜਕ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ; ਲਕੜੀ ਦਾ ਕੰਮਕਾਜ; ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ; ਇੰਜਨੀਅਰਿੰਗ; ਕਪੜੇ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ; ਆਮ ਘਾੜਤ; ਢਲਾਈ; ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਜਾਂ ਸਟੈਂਪਿੰਗ; ਪੇਪਰ (ਕਾਗਜ਼) ਜਾਂ ਬੋਰਡ ਬਣਾਉਣਾ; ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਜਾਂ ਬੋਤਲਬੰਦੀ; ਢਲਾਈਖਾਨੇ?
- ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹਥੌੜੇ ਦੇ ਵੱਜਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼, ਢਲਾਈ (ਕੀਤੀ ਧਾਤ ਆਦਿ) ਦਾ ਡਿਗਣਾ, ਹਵਾਚਾਲਿਤ ਅਸਰ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਆਦਿ), ਕਾਰਤੂਸ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸਫੋਟਕਾਂ, ਜਾਂ ਬੰਦੂਕਾਂ ਕਾਰਨ ਸ਼ੋਰ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਖਮ ਫੇਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਦਿਨ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਾਵਜੂਦ ਇਸਦੇ ਕਿ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤਕ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਪਰ, ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚੇ - ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ (ਮਾਲਕ) ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਅ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਮੇਰੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ?

ਕਾਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ:

- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ।

## ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ:

- ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ 'ਵਿਓਤਕਾਰੀ' ਦੁਆਰਾ ਹਟਾ ਕੇ ਇਸ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਜਾਂ ਰੋਕਾਂ ਲਗਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਸਾਇਲੈਂਸਰ (ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਫਿੱਟ ਕਰਕੇ;
- ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਸਿਰਫ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਚਾਅ-ਸਾਧਨਾਂ ਤੇ ਟੇਕ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ;
- ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਂਤ (ਸ਼ੋਰ-ਰਹਿਤ) ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਚਾਅ-ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਚੋਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ);
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ?

**ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ।** ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀ ਉਸ ਗੱਲ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੋਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਉਪਕਰਨਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮਕਾਜੀ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੈਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਚਾਅ-ਸਾਧਨ ਨੂੰ ਪਹਿਨੋ।** ਇਸ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨੋ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ), ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਆਪਣੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਚਾਅ-ਸਾਧਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।** ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।** ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਚਾਅ-ਸਾਧਨਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਈਅਰਮਫਸ (ਕੰਨ ਦੇ ਮਫਲਰ) ਅਤੇ ਈਅਰਪਲੱਗ ਜਿਹੇ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਚਾਅ-ਸਾਧਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਖਰੀ ਚਾਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ:

**ਈਅਰਮਫਸ** ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕਦੇ ਹਨ, ਕਸਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀਲਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਰਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਵਾਲ, ਜੇ ਵਰਾਤ, ਐਨਕਾਂ, ਟੋਪੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੀਲ ਨਾਲ ਨਾ ਉਲਝਣ ਦਿਓ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੀਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ। ਹੈਂਡਬੈਂਡ (ਸਿਰ ਦੀ ਪੱਟੀ) ਨੂੰ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਿੱਚੋ - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

**ਈਅਰਪਲੱਗ** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹਨ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਈਅਰਪਲੱਗ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੂਜੀਆਂ ਦਾ ਮੁੜ ਤੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਧੋਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ।

**ਸ਼ੈਮੀ-ਇਨਸਰਟ/ਕੈਪਸ** ਜੋ ਸਲਾਹ ਈਅਰਪਲੱਗ ਲਈ ਹੈ ਉਸੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈੱਡਬੈਂਡ ਆਪਣੇ ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਉਸ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਚਾਅ-ਸਾਧਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੌਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਐਚਐਸਈ (HSE) ਦੇ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬਚੇ *Noise at work* INDG362(rev1) ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਐਚਐਸਈ (HSE) ਦੀ ਸ਼ੌਰ ਸਬੰਧੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [www.hse.gov.uk/noise](http://www.hse.gov.uk/noise) ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਐਚਐਸਈ ਦੀ ਇਨਫੋਲਾਈਨ (HSE's Infoline) ਤੇ  
ਫੋਨ ਕਰੋ, ਟੈਲੀ: 0845 345 0055 ਫੈਕਸ: 0845 408 9566 ਟੈਕਸਟਫੋਨ: 0845 408 9577  
ਈ-ਮੇਲ: [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) ਜਾਂ HSE Information Services, Caerphilly  
Business Park, Caerphilly CF83 3GG ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਐਚਐਸਈ (HSE) ਦੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ  
ਤੇ ਜਾਓ: [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk)

ਇਸ ਪਾਕਟ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਲਾਜ਼ਮੀ  
ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,  
ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਪਾਕਟ ਕਾਰਡ ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ (HSE Books), ਆਈਐਸਬੀਐਨ (ISBN) 978 0 7176 6166 4  
ਤੋਂ ਕੀਮਤ ਵਾਲੇ 25 ਦੇ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਿੰਗਲ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀਆਂ ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ (HSE  
Books) ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਟੈਲੀ: 01787 881165

© ਕ੍ਰਾਉਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ (Crown copyright) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ, ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ  
ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਮੁੜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ  
10/05। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਐਚਐਸਈ (HSE) ਵੱਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

INDG363P(rev1)

ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ 08/07

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ (Health and Safety Executive) ਦੁਆਰਾ ਛਾਪਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ  
ਕੀਤਾ ਗਿਆ