

## **Береги слух – или оглохнешь!** **(Protect your hearing or lose it!)**

### **Какие проблемы вызывает шум?**

Шум – это часть нашей ежедневной жизни, но громкий шум может навсегда повредить Ваш слух. Будет трудно или невозможно разговаривать, члены Вашей семьи будут жаловаться на слишком громкий звук телевизора, и Вам будет трудно пользоваться телефоном.

Может также возникнуть постоянный звон в ушах. В случае очень громкого, взрывного шума, повреждение может быть немедленным, но обычно оно постепенно. Когда Вы заметите повреждение, будет уже поздно.

### **Есть ли проблема там, где я работаю?**

Да – если Вы можете положительно ответить на любой из этих вопросов о месте Вашей работы:

- Мешает ли Вам шум – шум с улицы, пылесос или шум полного ресторана – в течение всего рабочего дня?
- Надо ли Вам повышать голос в течение обычного разговора при расстоянии 2 метров от собеседника, по крайней мере, в течение части рабочего дня?
- Используйте ли Вы шумные инструменты или машины в течение более получаса каждый день?
- Работаете ли Вы на шумной промышленности – например, в строительстве, разрушении зданий или в дорожном ремонте; работах по обработке древесины; обработке пластических масс; инженерных работах; на текстильном производстве; общем производстве; ковке, прессовании или штамповании; производстве бумаги или картона; производстве консервов или разливе в бутылки или на литейном цехе?
- Есть ли шум, происходящий от ударного воздействия (работы молотка,ковки, пневматических молотков и т.п.) или взрывных источников, таких как капсульные инструменты, детонаторы или оружие?

Если у Вас приглушенный слух в конце рабочего дня, Вам тоже угрожает опасность, даже если на следующее утро шум восстанавливается. Вы совершенно не должны подвергать Ваш слух опасности – Ваш работодатель обязан охранять его и должен стараться снизить уровень риска.

### **Что должен делать мой работодатель?**

По закону, Ваш работодатель обязан:

- установить, какому уровню шума Вы подвержены, и установить уровень риска для Вашего слуха.

### **В зависимости от уровня шумового воздействия, работодатель обязан:**

- контролировать шумовое воздействие путем инженерного решения, например, путем установки экранов или барьеров или с помощью глушителя;
- изменить образ работы или расположение рабочего места – не надеяться только на защитные средства;
- позаботиться, чтобы работу выполняющие машины были как можно тише;
- предоставить Вам защитные средства для слуха (различные, чтобы Вы могли выбрать такой тип, который подходит Вам);
- регулярно организовывать проверку Вашего слуха;
- обеспечить Вам обучение и информацию;
- консультироваться с Вами и Вашими представителями.

### **Каковы мои обязанности?**

*Вы должны сотрудничать с работодателем.* Помогите Вашему работодателю защитить Ваш слух. Используйте по назначению установки для контроля шума (например, шумовые контуры) и выполняйте внедренные процедуры.

*Вы должны пользоваться средствами защиты слуха, которые Вам выдаются.* Пользуйтесь защитными средствами надлежащим образом (вас должны этому обучить) и позаботьтесь, что Вы пользуетесь им все время при выполнении шумной работы и при нахождении в зонах защиты слуха. Снятие средств защиты даже на короткое время может повредить Ваш слух.

*Вы должны присматривать за средствами защиты слуха.* Вас этому должен научить Ваш работодатель; он Вам скажет, где их можно получить. Вы должны хорошо понять, что Вам следует делать.

*Вы должны сообщить о возникших проблемах.* Сообщите о проблемах с защитой слуха или со средствами для защиты слуха немедленно. Скажите об этом своему работодателю или представителю. Если у Вас есть проблемы со слухом, скажите об этом своему работодателю.

### **Чего мне остерегаться?**

Защита для ушей – наушники или вкладыши – это Ваша последняя линия защиты от шума. Проверьте следующее:

*Наушники* Позаботьтесь, чтобы они полностью покрывали Ваши уши, хорошо прилегали и не было никаких зазоров. Не позволяйте волосам, ювелирным изделиям, шапкам и т.д. мешать. Не растягивайте слишком сильно оголовье – оно должно оставаться эластичным.

*Вкладыши для ушей* Их нелегко правильно установить – попрактикуйтесь, и, если Вам это не получается, попросите о помощи. Иногда они выглядят правильно вставленными, но хорошей защиты не обеспечивают. Перед установкой вкладышей, мойте руки и никогда не пользуйтесь чужими вкладышами. Некоторые из них предназначены для одноразового использования, другие же можно использовать несколько раз и даже мыть – разберитесь, каким типом Вы пользуетесь.

*Полувставки / колпачки* Выполняйте те же рекомендации, как и для наушников, и позаботьтесь, чтобы оголовье оставалось эластичным. Этот знак означает, что надо надеть средства защиты слуха.



Этот знак означает, что надо надеть средства защиты слуха.

Больше информации о шуме в буклете Инспекции по Технике Безопасности *Noise at work* (Шум на рабочем месте) INDG362(rev1) или посмотрите страничку HSE о шуме [www.hse.gov.uk/noise](http://www.hse.gov.uk/noise).

Информация о технике безопасности – звоните по линии информации HSE Infoline Тел: 0845 345 0055 Факс: 0845 408 9566 Текстовый телефон: 0845 408 9577 Эл. почта: [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) или пишите - HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, или смотрите сайт Инспекции по технике безопасности: [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk)

В этом руководстве приведены замечания о рекомендуемой практике, которые не являются обязательными, но которые могут Вам помочь в Ваших решениях. Это руководство можно купить пачками по 25 экз. из издательства HSE Books, ISBN 0 7176 6166 0. Единичные экземпляры можно получить бесплатно, также от HSE Books, тел.: 01787 881165.

© Авторские права принадлежат королевской власти Эту публикацию можно свободно воспроизводить – кроме использования в целях рекламы или коммерческих целей. Первая публикация - 10/05. Указывайте источник – HSE (Инспекция по технике безопасности).

INDG363 (rev1) 10/05 C3200

Отпечатано и выпущено Инспекцией по Технике Безопасности (Health and Safety Executive)