

اپنی سماعت کی حفاظت کر لیں یا اسے ضائع کر دیں! (Protect your hearing or lose it!)

شور کے ساتھ کیا مسئلہ درپیش ہے؟

شور اور بلند آواز کا حصہ ہے، لیکن بلند شور سے آپ کی سماعت مستقل طور پر متاثر ہو سکتی ہے۔ باقاعدگی سے سماعت کی جانچ کرنا یا ناممکن ہو جاتا ہے، آپ کے اہل خانہ کی سماعت کی جانچ بہت بلند ہونے کی شکایت کرتے ہیں، اور طبی اہلکاران استعمال کرنے میں آپ کو مشکل پیش آتی ہے۔

مستقل سانسوں کا استعمال (کانوں کا بچتے رہنا) بھی اس کا باعث ہو سکتا ہے۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ خیرات اور نقصان پہنچ سکتا ہے لیکن عام طور پر یہ بتدریج ہوتا ہے۔ جب تک آپ کو علم ہوتا ہے، ہو سکتا ہے، بہتر یہ ہو چکی ہے۔

جہاں میں کام کرتا ہوں، کیا وہاں شور کا مسئلہ درپیش ہے؟

جہاں آپ کام کرتے ہیں وہاں پر شور کا مسئلہ متعلقہ اگر آپ مندرجہ ذیل حالات کے درجہ اول میں دے سکتے ہیں تو ایسے ہو سکتا ہے:

- کیا کام والے دن میں زیادہ شور سے غلبہ پاتا ہے، جیسے کوئی مصروف گلی، کوئی ویڈیو کلیپ یا پریجیم ریسیٹران؟
 - دن کے کم از کم کسی حصے میں تقریباً 2 میٹر فاصلے پر کوئی عام گفتگو کرتے وقت کیا آپ کو اپنی آواز بلند رکھنا پڑتی ہے؟
 - کیا آپ ایک دن میں آدھ گھنٹے کے عرصے میں کسی سے چلنے والے ٹیبلٹ یا ٹیبلٹ کی دوا لے کر لانا یا لانا یا مشیاری استعمال کرتے ہیں؟
 - کیا آپ ٹیبلٹ یا ٹیبلٹ کی دوا لے کر لانا یا لانا یا مشیاری استعمال کرتے ہیں؟
 - کیا مصروف عام رہنے والی کسی صنعت میں کام کرتے ہیں، مثلاً تعمیرات، غلات یا سڑکوں کی مرمت، کھانا یا کام، پلاسٹک یا کام، انجینئرنگ، ٹیکسٹائل کی مصروف عام رہنے والی کسی صنعت میں کام کرتے ہیں، مثلاً تعمیرات، غلات یا سڑکوں کی مرمت، کھانا یا کام، پلاسٹک یا کام، انجینئرنگ، ٹیکسٹائل
 - کیا وہاں دھماکہ خیز مواد، جیسے پلاسٹک سے چلنے والے دوا لے کر لانا یا لانا یا مشیاری استعمال کرتے ہیں؟
- اگر دن کے اختتام پر آپ کی سماعت گھٹی گھٹی ہو، حتیٰ کہ اگلی صبح بہتر ہو، تو بھی آپ خطرے سے دوچار ہیں۔ تاہم، آپ کی سماعت کو نقصان پہنچانے کا خدشہ ہرگز نہیں ہے۔ آپ کا تحفظ آپ کے ایمپلائر کی ذمہ داری ہے اور آپ کو خطرہ کم کرنے والے اقدامات سے رہنا چاہیے۔

میرے ایمپلائر کو کیا کچھ کرنا ہے؟

قانون کے مطابق آپ کے ایمپلائر نے یہ کچھ کرنا ہے:

- یہ معلوم کرنا کہ آپ کس سطح کے شور کا سامنا کرتے ہیں اور آپ کی سماعت کو لاحق خطرہ کا اندازہ کرنا

شور کی جس سطح کا سامنا ہے، اس کے مد نظر آپ کا ایمپلائر یہ اقدام سرانجام دے:


- انجینئرنگ کے طریقوں سے شور کو کم کرنے، مثلاً تختے کا ڈھلوانے یا ٹرانسپیرینٹ گلاس
- آپ کے کام کے عرصے میں شور کو کم کرنے کی جگہ کی ترتیب بدل دے۔ محض سماعت بچانے والے اشیاء پر انحصار نہ کرے،
- کام کے عرصے میں شور کو کم کرنے والی مشینری استعمال کرے،
- آپ کو سماعت کے بچانے والی اشیاء دے (منتخب کرنے کا حق ہے) تاکہ آپ اپنے حسبِ حال انتخاب کر سکیں،
- آپ کو سماعت کے باقاعدہ معائنوں کے لیے بھیجے،
- آپ کو تربیت دے اور معلومات فراہم کرے، اور
- آپ اور آپ کے نمائندوں سے مشورہ کرے۔

شور اور آواز کی معلومات کے لیے ایچ ایس ای کی مفت طے والا ایف لیٹ Noise at work INDG362 (rev1) اور ایچ ایس ای کی ویب سائٹ www.hse.gov.uk/noise ملاحظہ ہو۔

صحت اور سلامتی کے متعلق معلومات کے لیے ایچ ایس ای کی انفو لائن فون کریں۔ فون: 0845 345 0055 فیکس: 0845 408 9566 ٹیکسٹ فون: 0845 408 9577
ای میل: hse.infoline@natbrit.com یا ایچ ایس ای انفارمیشن سروسز کو خط لکھیں: Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG
ایس ای کی ویب سائٹ ملاحظہ ہو: www.hse.gov.uk

یہ گائیڈ ایچھے طور طریقوں پر مشتمل ہے جن پر عمل لازمی نہیں ہے لیکن کچھ آپ کو کرنے کی ضرورت ہے، اس کا خیال رکھتے ہوئے، ہو سکتا ہے آپ انہیں مفید پائیں۔ یہ گائیڈ ایچ ایس ای بکس، ISBN 07176 6166 0 سے 25 نسخوں کے مجموعے کی شکل میں قیمتاً دستیاب ہے۔ ایک نسخہ ایچ ایس ای بکس سے مفت بھی دستیاب ہے۔ فون: 01787 881155
کراؤن کاپی رائٹ۔ یہ اشاعت تشہیر، تصدیق یا تجارتی مقاصد کو چھوڑا دوا رہے۔ اشاعت کی اشاعت کی پہلی اشاعت اکتوبر 05۔ براہ کرم مآخذ کے طور پر ایچ ایس ای کا حوالہ کریں۔

INDG363 10/05 C3200

مطبوعہ و شائع کردہ: ہیلتھ اینڈ سیفٹی  بیٹو