

Mbrojeni dëgjimin tuaj ose humbeni atë!



Cili është problemi me zhurmën?

Zhurma është pjesë e jetës së përditshme, por zhurma e madhe mund të dëmtojë dëgjimin tuaj përgjithnjë. Bisedimet dëgjohen me vështirësi ose ndonjëherë është e pamundur të dëgjohen fare, familja juaj ankohet për televizorin me zë të lartë dhe për ju është shqetësuese që të bëni telefonata.

Tinitus i përhershëm (kumbimi i veshëve) mund të shkaktohet gjithashtu. Ky demtim mund të jetë i menjëhershëm kur ka zhurma shumë të mëdha si ato të lëndëve shpërthyesë, por në përgjithësi kjo ndodh në menyrë graduale dhe ndoshta është tepër vonë, kur ju t'a kuptoni këtë. Çç

A ka probleme zhurme ku punoj unë?

Ndoshta në qoftë se i përgjigjeni me 'po' çdo njerës prej këtyre pyetjeve në lidhje me zhurmën në vendin ku punoni ju:

- . ■ A është zhurma shqetësuese – si p.sh. një rrugë qarkullimi e ngarkuar, një fshesë elektrike apo një restorant i mbushur plot – të shumtën e kohës gjatë orarit të punës?
- . ■ A duhet që t'a ngrini zërin me qëllim që të bashkëbisedoni normalisht në një distancë prej afro 2 m për të paktën një pjesë të mirë të ditës së punës?
- . ■ A përdorni vegla pune apo makineri elektrike që bëjnë zhurmë përreth gjysëm ore në ditë?
- . ■ A punoni në një industri me zhurmë, si p.sh. ndërtimtari, shembje apo riparime rrugësh, përpunim druri; përpunim plastik; inxhinieri; prodhime tekstili; fabrikime të përgjithshme; shkrirje metalesh, printime dhe stampime; përpunim letre apo kartoni; prodhimi i qelqit; fonderi?
- . ■ A janë këto zhurma rezultat i këtyre shkaqeve (si p.sh. zhurma e çekiqit, shkrirja e metaleve që kullojnë, vegla pune me ajër të kompresuar etj.), burime shpërthimi si vegla pune që

funksionojnë me kapsollë, shpërthyes, apo armë?

Gjithashtu, ju jeni në rrezik në qoftë se keni dëgjim të turbullt në fund të ditës, edhe nëse e keni dëgjimin më mirë mëngjesin tjetër. Megjithatë, nuk është nevoja që t'ju dëmtohet dëgjimi fare – pasi punësuesi juaj e ka për detyrë t'ju mbrojtë dhe njëkohësisht duhet të marrë masa me qëllim që të zvogëlojë nivelin e këtij rreziku.

Çfarë duhet të bëjë punësuesi im?

Ligji thotë që punësuesi juaj duhet të:

- identifikojë nivelin e zhurmës ndaj të cilës ju jeni i ekspozuar dhe gjithashtu duhet të bëjë vlerësimin në lidhje me rreziqet që i paraqiten dëgjimit tuaj.

Duke marrë parasysh nivelet e zhurmës që ju ekspozohen, punësuesi juaj duhet të:

- kontrollojë prezencën e zhurmës duke e evituar në mënyrë 'inxhinierike', p.sh. duke vendosur dyer për të filtruar zhurmën, ose duke vendosur një mjet me veti qetësuese;
- ndryshojë mënyrën tuaj të punës në lidhje me vendin përkates ku punoni – por jo vetëm duke u mbështetur tek mbrojtëset e dëgjimit;
- sigurojë makineri me sa më pak zhurmë që të kryejnë punën;
- japë mbrojtëse dëgjimi (disa mundësi, që të zgjidhni atë që ju përshtatet më shumë);
- dergoje ju per kontrolle te rregullta ne lidhje me degjimin;
- vë në dispozicion materiale informimi si dhe stërviqe të posaçme pune;
- konsultojë ju dhe përfaqesuesit tuaj.

Çfarë duhet të bëj unë?

Bashkëpunim. Ndhimoheni punësuesin tuaj që të bëjë ç'të jetë e mundur me qëllim që të mbrojtë dëgjimin tuaj. Sigurohuni që të përdorni mjete që kontrollojnë zhurmën (si p.sh. paketime për zhurmën), dhe ndiqni rregulloren e punës që është në efekt.

Përdorni të gjitha mbrojtëset e dëgjimit që ju vihen në dispozicion. Vendoseni si duhet (ju duhet të mësoheni si t'a bëni këtë), dhe mbaheni gjatë gjithë kohës që keni punë me zhurmë, edhe kur ndodheni në zona që janë të mbrojtura për dëgjimin. Po t'a hiqni sikur edhe për shumë pak, atëherë mund të keni pasojë dëmtimi të dëgjimit tuaj.

Kujdesuni për mbrojtësen tuaj të dëgjimit. Punësuesi juaj duhet t'u tregojë si të kujdeseni për të si dhe ku mund t'a merrni atë. Bëhuni të ditur se çfarë duhet të bëni në lidhje me këto udhëzime.

Raportoni çdo problem. Raportoni menjëherë çdo problem që ka të bëjë me mbrojtëset tuaja të dëgjimit apo mjetet e kontrollimit të zhurmës. Viheni në dijeni në lidhje me këtë punësuesin tuaj apo përfaqësuesin e sigurisë. Në qoftë se keni shqetësime veshi, atëherë informojeni punësuesin tuaj.

Per çfarë duhet të kujdesem unë?

Mbrojtëset e dëgjimit si kufjet e veshëve apo nga ato që futen në vesh janë metodat e fundit të mbrojtjes ndaj dëmtimit, prandaj shihni këto që vijojnë mëposhtë:

Mbrojtëse veshësh (që vihen sipër veshëve) Sigurohuni që t'i keni mbuluar veshët komplet, rrijnë puthitur dhe nuk ka boshllëk tek kapëset apo ngjitëset. Mos lejoni flokët, bizhuteritë, syzet, kapelet etj. që të pengojnë kapësen apo ngjitësen. Kujdesuni dhe përpiquni t'i mbani ato të pastra si brenda edhe jashtë. Mos e tërhiqni shumë mbajtësen— sigurohuni që të mbajë barazpeshën si duhet.

Mbrojtëse veshësh (që vihen brenda veshëve) Kjo është pak e vështirë të futet në vesh siç duhet – prandaj praktikoni duke i vendosur ato herë pas here ose thërrisni për ndihmë në qoftë se keni vështirësi t'a arrini këtë vetë. Shpeshherë mbrojtëset e veshëve duken sikur janë të vendosura në rregull, por në të kundërt ato nuk mund t'ju mbrojnë shumë. Pastrojini duart tuaja para se t'i vendosni mbrojtëset e veshëve, dhe gjithashtu mos i përdorni duke i ndruar me të tjerët. Disa lloje ju mund t'i përdorni vetëm njëherë, kurse të tjerat mund të ripërdoren, biles edhe lahen – por sigurohuni të dini se cilin lloj keni marrë.

Gjysem-mbrojtëset (kufjet) Ndiqni të njëjtën këshillë njësoj si për mbrojtëset e veshëve dhe siguroheni iletikun të mbajë barazpeshën.



Kjo shenjë tregon zonën ku ju duhet të mbani mbrojtëse dëgjimi.

Për më shumë informata në lidhje me zhurmën, shihni fletushkën falas së HSE *në punë* INDG362(rev1) si dhe vizitoni faqen e Internetit të HSE me këtë adresë www.hse.gov.uk/noise.

Për informata mbi shëndetin dhe sigurinë tuaj telefononi linjën e informimit HSE me numër Tel: 0845 345 0055 Faks: 0845 408 9566 Tekst-telefoni: 0845 408 9577 e-mail: hse.infoline@natbrit.com ose shkruani tek HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, ose vizitoni faqen e Internetit të HSE: www.hse.gov.uk.

Kjo kartë xhepi është në dispozicion për tu blerë në paketa 25-she nga HSE Books, ISBN 0 7176 6166 0. Kopje një-copëshe falas janë gjithashtu në dispozicion nga HSE Books, Tel: 01787 881165.

© *Crown copyright* Ky botim mund të riprodhohet lirshëm, përveç reklamimeve, apo shkaqeve komerciale. Botuar së pari me 10/05. Ju lutemi njoftohuni mbi burimin e këtij materiali i cili është HSE.

INDG363(rev1) 10/05 C3200 Shtypur dhe botuar nga Health and Safety Executive