HSE

Health and Safety Executive

Bengali

আপনার শ্রবণ শক্তিকে রক্ষা করুন অথবা হারান!
(Protect your hearing or lose it!)

শব্দ হলে কি সমস্যা হয়?

শব্দ প্রতিদিনের জীবনের অংশ, কিন্তু উচ্চ শব্দ আপনার শ্রবণ শক্তির স্থায়ী ক্ষতি করতে পারে। কথা বলা কঠিন অথবা অসম্ভব হয়ে উঠতে পারে, টেলিভিশন অতিরিক্ত শব্দে চালানোর জন্য আপনার পরিবার অভিযোগ করতে পারে এবং টেলিফোন ব্যবহার করতে আপনার সমস্যা হতে পারে।

স্থায়ী টিনিটাস (কানে ঝিঁ ঝিঁ শব্দ হওয়া) হতে পারে। খুব বেশী জোরে শব্দ হওয়া অথবা বিস্ফোরনের জন্য, ক্ষতিটি তাৎক্ষনিক হতে পারে, কিন্তু সাধারনতঃ এটা আস্তে আস্তে হয়। আপনি যখন এটা লক্ষ্য করবেন, তখন হয়ত বেশ দেরী হয়ে যাবে।

আমি যেখানে কাজ করি সেখানে শব্দের সমস্যা আছে?

আপনি যদি আপনার কাজের জায়গার শব্দের ব্যাপারে নীচের যেকোন প্রশ্নের উত্তর 'হ্যাঁ' দিতে পারেন, তাহলে সম্ভবতঃ আছেঃ

- শব্দটি কি অবাঞ্ছিত- কর্মদিবসের বেশীরভাগ সময়ের জন্য- একটি ব্যস্ত রাস্তা, একটি ভেক্যুয়াম ক্লিনার বা একটি জনবহুল রেস্টুরেন্ট এর মত শব্দ হয়?
- দিনের একটি সময় অন্ততঃ প্রায় ২ মিটার দুরত্বে স্বাভাবিকভাবে কথা বলার সময় আপনাকে উচ্চস্বরে কথা বলতে হয়?
- আপনি দিনে আধা ঘন্টার বেশী সময় শব্দ করে এরকম শক্তিচালিত হাতিয়ার বা যন্ত্র ব্যবহার করেন?
- আপনি কি শব্দবহুল ইন্ডাষ্ট্রীতে কাজ করেন, যেমন. নির্মাণ, ধ্বংস করা বা রাস্তা মেরামত, কাঠের কাজ; প্লাস্টিক প্রক্রিয়াকরণ, ইঞ্জিনিয়ারিং; টেক্সটাইল তৈরী; সাধারণ নির্মাণকরণ; ফর্জিং (কামারশালার কাজ), চাপ দেয়া বা ছাপ দেয়ার কাজ; পেপার বা বোর্ড তৈরী করা; ক্যান তৈরী করা বা বোতলজাত করা; ঢালাই করার কাজ?
- আঘাত করার কারণে কি শব্দ হয় (যেমন, হাতুড়ি পেটানো, জোরে আঘাত করে ফর্জিং (কামারশারার কাজ), বায়ুচালিত আঘাত করার হাতিয়ার ইত্যাদি), বিস্ফোরক উৎস সমূহ যেমন কার্টিজ-পরিচালিত হাতিয়ার বা ডেটনেটর, বা অস্ত্র?

আপনি তবুও ঝুঁকির মধ্যে আছেন যদি দিনের শেষে আপনার কান বন্ধ হয়ে আছে বলে মনে হয়, এমনকি পরবর্তি দিনে যদি ভালো বোধ করেন তবুও। তবে, আপনার শোনার ক্ষমতা ক্ষতিগ্রস্ত করার আদৌ কোন কারণ নেই - আপনার নিয়োগকারীর আপনাকে রক্ষা করার দায়িত্ব রয়েছে এবং ঝুঁকি কমানোর ব্যবস্থা গ্রহণের লক্ষ্যে তাকে কাজ করতে হবে।

আমার নিয়োগকারীর কি করতে হবে?

আইন অনুসারে আপনার নিয়োগকারীর যা করতে হবেঃ

- আপনি কোন মাত্রার শব্দের ভেতর অবস্থান করছেন তা বের করা এবং আপনার শোনার ঝুঁকির পরিমাপ নির্ধারণ করা।

আপনি যে মাত্রার শব্দের ভেতর অবস্থান করছেন তার উপর ভিত্তি করে, আপনার নিয়োগকারীকে অবশ্যই যা করতে হবেঃ

- 'দক্ষতার সাথে' শব্দের নিয়ন্ত্রণ করতে হবে, যেমন স্ক্রিন বা বাধা সৃষ্টি করে এরকম কিছু দিয়ে, বা একটি শব্দ নিরোধক স্থাপন করে;
- শুধুমাত্র কানের সুরক্ষার উপর নির্ভর না করে - আপনার কাজের ধরন পাল্টে অথবা কাজের জায়গার বিন্যাসে পরিবর্তন আনতে হবে;
- কম শব্দ সৃষ্টিকারী কাজ করার যন্ত্রপাতির ব্যবস্থা করতে হবে;
- আপনার কানের সুরক্ষার ব্যবস্থা করতে হবে (একটি বেছে নেয়ার সুযোগ দিতে হবে, যাতে আপনার যেটা ভালো লাগে সেটা আপনি বেছে নিতে পারেন);
- আপনাকে নিয়মিতভাবে শ্রবণশক্তি পরীক্ষার জন্য প্রেরণ করতে হবে;
- আপনাকে প্রশিক্ষণ এবং তথ্য দেয়ার ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে;
- আপনার সাথে এবং আপনার প্রতিনিধিদের সাথে পরামর্শ করতে হবে।

আমাকে কি করতে হবে?

সহযোগিতা করতে হবে। আপনার শ্রবণশক্তির সুরক্ষায় যা করা প্রয়োজন তা করার ব্যাপারে আপনার নিয়োগকারীকে সাহায্য করতে হবে। এটা নিশ্চিত করতে হবে যে আপনি যথাযথ কোন শব্দ নিয়ন্ত্রক যন্ত্র ব্যবহার করছেন (যেমন. শব্দের সুরক্ষা), এবং এমন কোন কাজ করার পদ্ধতি অনুসরণ করছেন যা গ্রহণ করা হয়েছে।

আপনাকে দেয়া কোন শ্রবণ সুরক্ষা ব্যবহার করবেন। এটা যথাযথভাবে ব্যবহার করুন (কিভাবে এটা ব্যবহার করতে হয় সেটার উপর আপনাকে প্রশিক্ষণ দিতে হবে), এবং এটা নিশ্চিত করুন যে আপনি যখন শব্দপূর্ণ কাজ করেন, এবং আপনি যখন শ্রবণ সুরক্ষা এলাকায় অবস্থান করেন তখন সবসময় এটা ব্যবহার করছেন। এমনকি অল্প সময়ের জন্য এটা ব্যবহার না করলেও বুঝায় যে তবুও আপনার শ্রবণশক্তি ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে।

আপনার শ্রবণ সুরক্ষার ব্যাপারে যত্ন নিন। কিভাবে এটার যত্ন গ্রহণ করতে হয় এবং কোথা হতে আপনি এটা পেতে পারেন সেব্যাপারে আপনার নিয়োগকারী আপনাকে বলবেন। এটা নিশ্চিত করুন যে আপনার যা করা প্রয়োজন তা আপনি বুঝেন।

যেকোন সমস্যা রিপোর্ট করুন। আপনার শ্রবণ সুরক্ষা বা শব্দ নিয়ন্ত্রণ যন্ত্রগুলো সম্পর্কিত যে কোন সমস্যা সরাসরি রিপোর্ট করুন। আপনার নিয়োগকারী বা নিরাপত্তা প্রতিনিধিকে জানান। আপনার কানের কোন সমস্যা থাকলে, আপনার নিয়োগকারীকে জানান।

আমাদের কোন ব্যাপারে খেয়াল রাখতে হবে?

শ্রবণ সুরক্ষা যেমন ইয়ারমাফ বা ইয়ারপ্লাগ ক্ষয়ক্ষতির জন্য আপনার প্রথম পর্যায়ের নিরাপত্তা, তাই নীচের বিষয়গুলি পরীক্ষা করুনঃ

ইয়ারমাফস এটা নিশ্চিত করুন যে সেগুলি সম্পূর্ণভাবে আপনার কানকে ঢেকে রাখে, টাইটভাবে ফিট হয় এবং সিলের চারপাশে কোন ফাঁক নাই। চুল, গহনাপত্র, গ্লাস, টুপি ইত্যাদি যেন সিলকে বাধাগ্রস্থ না করে। সিল এবং কানের ভেতরকে পরিষ্কার রাখার চেষ্টা করুন এবং পরিষ্কার করা বজায় রাখুন। হেড ব্যান্ড (মাথার উপরের ব্যান্ড) বেশী টানবেননা - এটার চাপ যেন বজায় থাকে সেটা নিশ্চিত করুন।

ইয়ারপ্লাগস এগুলি যথাযথভাবে ফিট করা কঠিন হতে পারে - এগুলি ফিট করার অনুশীলন করুন এবং আপনার সমস্যা হলে সাহায্য গ্রহণ করুন। প্রায়ই মনে হতে পারে এগুলি সঠিকভাবে ফিট করেছে, কিন্তু সেগুলি আপনাকে যথেষ্ট সুরক্ষা না দিতে পারে। ইয়ারপ্লাগ ফিট করার আগে আপনার হাত পরিষ্কার করুন, এবং সেগুলি শেয়ার করবেন না। কিছু ধরনের ইয়ারপ্লাগ আছে যা আপনি একবার মাত্র ব্যবহার করেন, অন্যগুলি বার বার ব্যবহার করা যায় এবং এমনকি ধোয়া যায় - আপনারটি কোন ধরনের তা নিশ্চিত করুন।

সেমি - ইনসার্টস/ক্যাপস (আংশিক প্রবিষ্ট করা/টুপি) ইয়ারপ্লাগের মত একই পরামর্শ অনুসরন করুন এবং যেকোন হেডব্যান্ড তার চাপ বজায় রাখছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।

এই চিহ্ন একটি এলাকাকে নির্দেশ করে যেখানে আপনাকে অবশ্যই শ্রবণ-সুরক্ষা পরতে হবে।

শব্দের উপর আরো তথ্যের জন্য এইচএসই এর ফ্রি লিফলেট Noise at work INDG362(rev1)/*কর্মক্ষেত্রে শব্দ* দেখুন এবং এইচএসই এর শব্দ বিষয়ক ওয়েবসাইট www.hse.gov.uk/noise এ প্রবেশ করুন।

স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তার ব্যাপারে তথ্যের জন্য এইচএসই এর ইনফোলাইন টেলিফোন নাম্বারঃ 0845 345 0055 এ ফোন করুন ফ্যাক্স নাম্বারঃ 0845 408 9566 টেকস্টফোনঃ 0845 408 9577 ই-মেইলঃ hse.infoline@natbrit.com এ যোগাযোগ করুন অথবা HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, এই ঠিকানায় লিখুন অথবা এইচএসই ওয়েবসাইটঃ www.hse.gov.uk এ প্রবেশ করুন।

এই নির্দেশিকার মধ্যে আছে ভালো রীতির উপর নোটস/টোকা যা বাধ্যতামূলক নয় কিন্তু আপনি যা করতে চান তার বিবেচনায় প্রয়োজনীয় বলে মনে করতে পারেন। এই নির্দেশিকা মূল্য নির্ধারণ করা ২৫ টির প্যাকে পাওয়া যায় এই ঠিকানায় HSE Books, ISBN 0 7176 6166 0. একক ফ্রি কপিগুলিও এইচএসই বুকস হতে পাওয়া যায়, টেলিফোন নাম্বারঃ 01787 881165.

© *ক্রাউন কপিরাইট* এই প্রকাশনাটি বিনামূল্যে পূনরুৎপাদন করা যেতে পারে, তবে বিজ্ঞাপন, বিতরন বা বানিজ্যিক কারণে তা করা যাবেনা। এটা 10/05 তারিখে প্রথম প্রকাশিত। অনুগ্রহ করে সূত্রটিকে এইচএসই হিসাবে স্বীকার করুন।

INDG363 (rev1) 10/05 C3200
হেলথ এন্ড সেফটি এক্সিকিউটিভ (স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা নির্বাহী) কর্তৃক মুদ্রিত এবং প্রকাশিত।