

## 保護你的聽力 (Protect your hearing or lose it!)

### 噪音引起什麼問題呢？

噪音是每天生活的一部份，但是噪音大能夠長期損害你的聽力。你會覺得不易或不能夠與他人交談，家人抱怨你把電視機的聲音調得太高，又你使用電話總是有困難。

噪音也可能引起長期的耳鳴。噪音巨大或爆炸聲會即時造成損害，但通常損害是逐漸釀成的。當你注意到這個問題時候，可能已經太遲了。

### 在我工作的地方有沒有噪音問題？

如果你對以下有關在你工作地方噪音的問題回答「是」，便可能有這種問題：

- 在工作天的大部分時間，噪音是否有干擾性？例如轟鬧的街道、使用吸塵機或擠滿人的餐館？
- 在一天至少部分時間當你與在兩公尺距離的另一人作一般交談時候，你需要大聲地說話？
- 你使用噪音很大的工具或機械每天半小時以上？
- 你在噪音大的工業工作？例如建築、爆破作業，或修理道路、木工、塑膠處理、工程、紡織、一般生產、鍛造、壓製或衝壓、製造紙板或木板、裝罐或裝瓶、鑄造？
- 可有衝擊發出的噪音（例如槌打、鍛造、氣動衝擊工具等等）、爆發的來源，例如槍彈推動打釘工具或炸藥、或槍？

如果一天工作過後你感覺聽到低沉的聲音，即使到了下一天早上已減退，你的聽力仍然受影響。不過，你的聽力完全沒有被損害的必要 – 你的僱主有責任給予你保護，而且應採取將這種風險減少的措施。

### 我的僱主要做什麼事宜？

法律規定你的僱主須要：

- 確定你暴露在噪音達到什麼程度，並評估對你的聽力帶來的風險。

### 視你暴露在噪音的程度而定，你的僱主必須：

- 以設計方式將噪音暴露加以減低，例如放置遮罩或障礙物，或者安裝減音器；
- 改變你的工作方式，或改變工作地方的設備佈置 – 不是只靠使用防音防護具；
- 使用能勝任而噪音最小的機械；
- 給予你聽力防護具（不同的選擇，讓你選取適合於你的一種）；
- 定期安排你前往接受聽力檢查；
- 供給你訓練和訊息；
- 向你和你的代表徵詢意見。

### 我要做什麼事宜？

**合作** 幫助你的僱主為保護你的聽力而需要做的事宜。確保你適當地使用任何控制噪音的裝置（例如噪音圍罩），並按照定下的工作方法而工作。

**戴上獲配給的聽力防護具。**你應適當地戴上（你應得到這方面的訓練），而且當你幹著噪音大的工作，或者在需要保護聽力的地方，一定要戴用。假如你把防護具除下，即使只是短暫時間，你的聽力仍然會受損。

**保存你的聽力防護具** 你的僱主應該告訴你怎樣保存防護具，又可在哪裡取得這種用具。確保你明白你需要做的事。

**報告任何的問題** 如果你遇到什麼有關聽力防護具或控制噪音裝置的問題，立刻報告。讓你的僱主或安全代表知道。如果你的耳朵出現什麼問題，告訴你的僱主。

## 我應要注意什麼事宜？

聽力防護具，例如耳罩和耳塞，是你對抗損害的最後防衛線，所以你應檢查：

**耳罩** 確保耳罩完全遮掩你的耳朵，可夾緊地適合你戴用，且在軟墊周圍沒有縫隙。不要讓頭髮、飾物、眼鏡、帽子等等阻擋了軟墊。儘量把軟墊和內部保持乾淨。不要把頭帶拉得太長 – 確保保持它的拉力。

**耳塞** 這可能難以適合地使用 – 不妨實習試用，如果遇到什麼問題請人幫助。當使用耳塞，時常看起來很適合，但可能沒有給予你多大的防護。使用耳塞之前應把手洗乾淨，而且切勿與他人共用。有的耳塞只限用一次，有的可再用，且可以洗淨 – 確保知道你使用的是哪一種。

**半插入式耳塞/護罩** 按照對耳塞提出的同一忠告行事，而且確保頭帶保持它的拉力。



這個標誌示明必要戴用聽力防護具的地方

欲詳更多有關噪音的訊息，看閱衛生安全局的「在工作地方的噪音」(Noise at work) INDG362(rev1)免費傳單，並瀏覽衛生安全局有關噪音的網頁 [www.hse.gov.uk/noise](http://www.hse.gov.uk/noise)

查詢衛生和安全的訊息可致電衛生安全局的訊息專線，號碼：0845 345 0055 傳真：0845 408 9566 文字電話：0845 408 9577 電郵：[hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) 或寫信寄交：HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, 或瀏覽衛生安全局網頁 [website: www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk).

這份指引傳單有說明良好的做法，這些做法不是強迫性，但可能有助於你考慮需要實踐的工作。這份傳單備有 25 份套裝，可向 HSE Books 定購，ISBN 0 7176 6166 0。免費的單張傳單可向 HSE Books 索取，電話：01787 881165。

© Crown copyright 除了廣告、推薦或商業目的，可以自由複製這份出版物。2005年10月初版。請註明摘自衛生安全局。

INDG363 (rev1) 10/05 C3200  
印刷和發行：衛生安全局