

अपनी सुनने की शक्ति की रक्षा कीजिये या उसे खो बैठिये !

(Protect your hearing or lose it!)

शोर के जुड़ी समस्या क्या है?

शोर रोजाना जीवन का हिस्सा है, पर बहुत अधिक शोर से आपकी सुनने की शक्ति को स्थायी हानि पहुँच सकती है। बातचीत करना कठिन या असंभव हो जाता है, आपका परिवार शिकायत करने लगेगा कि टेलिविज़न की आवाज़ बहुत तेज़ है और आपको टेलिफ़ोन का प्रयोग करने में परेशानी होने लगेगी।

आपको पर्मानेंट टिन्नाइटिस (यानी कान बजना) भी हो सकता है। हो सकता है कि हानि अचानक हो जाये पर बहुत तेज़ शोर या विस्फोटक आवाज़ों के संबंध में साधारण तौर पर हानि धीरे-धीरे होती है। जब तक यह आपका ध्यान आकर्षित करती है, संभव है कि बहुत देर हो चुकी हो।

क्या मेरे काम की जगह पर शोर से जुड़ी समस्या है?

हो सकता है कि समस्या है अगर आपके काम की जगह से जुड़े शोर के बारे में नीचे दिये सवालों का आपका जवाब 'हाँ' है :

- क्या शोर बहुत दखल देता है, जैसे कि दिन के अधिकांश समय चलता रहने वाला शोरगुल से भरा मार्ग, वैक्यूम क्लीनर या भीड़-भाड़ से भरी जलपान की जगह?
- क्या आपको दिन में कुछ समय के दौरान 2 मीटर की दूरी में स्थित किसी से साधारण बातचीत करने के लिये भी आवाज़ ऊँची करके बात करनी पड़ती है?
- क्या आप हर दिन आधे घंटे से अधिक समय तक के लिये शोर करने वाले पावर्ड औज़ार या मशीनों से काम करते हैं?
- क्या आप किसी शोरगुल से भरे उद्योग, जैसे कि निर्माण, तोड़फोड़ या मार्गों की मरम्मत, लकड़ी का काम, प्लास्टिक तैयार करने की प्रक्रिया, इंजीनियरिंग, कपड़ा बनाना, साधारण फ़ैब्रिकेशन, फ़ोर्जिंग, प्रैसिंग या स्टैम्पिंग; कागज़ या बोर्ड बनाने; कैंनिंग या बौटलिंग यानी डिब्बों या बोतलों में चीज़ें भरने; या फ़ाउंडरीज़ में काम करते हैं?
- क्या चीज़ों के टकराने से शोर होता है (जैसे कि हतौड़ा चलाने, लोहा आदि बनाने, प्रेशर वाली चीज़ों के टकराने वगैरा से), विस्फोटक स्रोत जैसे कि कारतूस से चलने वाली चीज़ें या डीटोनेटर्स या पिस्तौल?

अगर दिन के अंत में आपको साफ़-साफ़ नहीं सुनाई देता है, तो भी हो सकता है आपको खतरा हो, हालाँकि अगली सुबह आने तक आपको लग सकता है कि आपकी हालत बेहतर है। पर, आपकी सुनने की शक्ति को कोई भी हानि पहुँचने की ज़रूरत नहीं है - आपके नियोजन की ज़िम्मेदारी है कि वह आपकी रक्षा करे और आपको भी खतरे घटाने में उसकी मदद करनी चाहिये।

मेरे नियोजन को क्या करना ज़रूरी है?

कानून के मुताबिक आपके नियोजन की ज़िम्मेदारी है :

- पता करना कि आपको किस लेवल यानी स्तर के शोर का सामना करना पड़ता है और आपकी सुनने की शक्ति को जो हानि पहुँच सकती है उसे आँकना।

शोर के लेवल यानी स्तर के मुताबिक, आपके नियोजक के लिये ज़रूरी है कि :

- वह मौजूद शोर को नियंत्रित करे, जैसे कि स्क्रीन लगाकर या शोर रोकने के लिये बाधा तैयार करके या सायलेंसर फ़िट करके ;
- वह आपके काम करने का तरीका बदले या काम के जगह का इंतज़ाम बदले - केवल शोर से बचाने के तरीकों पर निर्भर न करे ;
- वह काम के लिये सबसे कम शोर पैदा करने वाली मशीनें उपलब्ध कराये ;
- वह आपको शोर से बचाये (आपको अलग-अलग विकल्प दे ताकि जो आपको सबसे अच्छा लगे, वह आप चुन सकें);
- वह आपको नियमित रूप से आपकी सुनने की शक्ति की जाँच के लिये भेजे;
- वह आपको प्रशिक्षण और सूचना दे ;
- वह आप और आपके प्रतिनिधियों से परामर्श करे।

मुझे क्या करना जरूरी है?

सहयोग दीजिये। आपकी सुनने की ताकत की रक्षा करने में अपने नियोजक की मदद कीजिये। सुनिश्चित कीजिये कि आप शोर कम करने के यंत्रों (जैसे कि नॉइज़ ऐंक्लोज़र्स), को सही तरह इस्तेमाल करते हैं, और जो काम करने के नियम कायम किये जाते हैं, उनका पालन करते हैं।

सुरक्षा देने की किसी भी तरह की उपलब्ध कराई गई चीज़ का प्रयोग करें। सही तरह से इस्तेमाल कीजिये या पहनिये (आपको इसके लिये सही प्रशिक्षण मिलना चाहिये), और सुनिश्चित कीजिये कि आप जब भी शोर वाला काम करें, या शोर से बचने वाली जगह में प्रवेश करें, तो आप सुरक्षा की चीज़ पहन लेते हैं। इसे थोड़े समय के लिये भी उतारने का मतलब हो सकता है कि आपकी सुनने की शक्ति को हानि हो सकती है।

सुरक्षा देने की अपनी चीज़ की हिफ़ाज़त कीजिये। आपके नियोजक को बताना चाहिये कि आपको उसकी देखभाल किस तरह करनी चाहिये और आपको वह कहाँ से मिल सकती है। सुनिश्चित कीजिये कि आपको जो भी करना चाहिये, आप उसे समझ लेते हैं।

समस्या पैदा होने पर शिकायत कीजिये। शोर से बचाने या शोर नियंत्रित करने वाले आपके यंत्र में अगर कोई समस्या पैदा हो जाये, तो सीधे उसकी शिकायत कीजिये। अपने नियोजक या सुरक्षा प्रतिनिधि को सूचित कीजिये। अगर आपके कानों में तकलीफ़ होने लगे, तो भी अपने नियोजक को सूचित कीजिये।

मुझे किसके प्रति जागरूक रहना चाहिये?

सुनने की शक्ति को सुरक्षा देने वाली चीज़ें, जैसे कि कान में लगाने वाले ईयर मफ़ और ईयरप्लग, से आप हानि से अंततः अपनी रक्षा करने की कोशिश करते हैं, इसलिये निम्नलिखित को जाँच लीजिये :

ईयर मफ़ सुनिश्चित कीजिये कि वे आपके कानों को पूरी तरह ढक देते हैं और सील के चारों ओर कोई जगह खाली नहीं बची रह जाती है। बालों, गहनों, चश्मा, टोपी आदि को सील में दखल न देने दीजिये। सील और अंदर के भाग को साफ़ रखिये। सर पर पहने जाने वाले हैडबैंड को अधिक खिंचने न दीजिये और सुनिश्चित कीजिये कि उसमें तनाव बना रहे।

ईयरप्लग हो सकता है कि उनको फिट करने में कठिनाई हो – उनको फिट करने का अभ्यास कीजिये और परेशानी हो, तो मदद लीजिये। अक्सर ऐसा होता है कि आपको लगे कि वे ठीक से फिट किये गये हैं, पर वे आपको खास सुरक्षा न दे रहे हों। ईयरप्लग फिट करने के पहले अपने हाथ साफ़ कर लीजिये, और कभी भी किसी के साथ मिलकर साझेदारी में अपने ईयरप्लग इस्तेमाल मत कीजिये। कुछ तरह के ईयरप्लग, केवल एक बार इस्तेमाल होते हैं, दूसरों को बार-बार इस्तेमाल किया जा सकता है और कुछ को तो धोया भी जा सकता है। पता कर लीजिये कि आपके ईयरप्लग किस प्रकार के हैं।

सैमी-इंसर्ट्स/कैप्स जो निर्देश ईयरप्लग के लिये हैं उनका का पालन कीजिये और सुनिश्चित कर लीजिये कि हैडबैंड में तनाव बना रहे।



यह निशान संकेत देता है कि इस क्षेत्र में कानों को सुरक्षा देने की चीज़ें पहनना अनिवार्य है।

शोर के बारे में अधिक जानकारी के लिये एचएचई का मुफ्त पत्रक *Noise at work* INDG362(rev1) देखिये और एचएचई की वैबसाईट www.hse.gov.uk/noise पर भी जाइये

सेहत और सुरक्षा पर अधिक जानकारी के लिये एचएचई इंफोलाइन को टेलिफोन कीजिये : 0845 345 0055, फ़ैक्स कीजिये : 0845 408 9566, टैक्टफोन कीजिये : 0845 408 9577, ई-मेल कीजिये : hse.infoline@natbrit.com या यहाँ पत्र लिखिये : HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, या यह वैबसाईट देखिये : www.hse.gov.uk

इस गाइड में अच्छी कार्य प्रथा के बारे में नोट्स हैं जो अनिवार्य नहीं हैं लेकिन आपको यह सोचने में उपयोगी लग सकते हैं कि आपको क्या करने की जरूरत है। यह गाइड 25 प्रतिशत के शुल्क के साथ वाले पैक में एचएचई बुक्स (HSE Books) ISBN 0 7176 6127 X से मिल सकते हैं। एचएचई बुक्स (HSE Books) से एक मुफ्त प्रति के लिये यहाँ टेलिफोन कीजिये : 01787 881165.

© *Crown copyright* इस प्रकाशन को, इस्तेहार देने, अनुमोदन करने या व्यावसायिक उद्देश्यों को छोड़, किसी भी दूसरे उद्देश्य के लिये निः शुल्क दोबारा तैयार किया जा सकता है। प्रथम प्रकाशन 10/05. कृपया एचएचई को स्रोत के रूप में स्वीकार कीजिये।

INDG363 (rev1) 10/05 C3200

हेल्थ एंड सेफ्टी एग्ज़ेक्यूटिव (Health and Safety Executive) द्वारा मुद्रित और प्रकाशित