Kurdish

بیستنت بپارێزە ئەگینا لە دەستت دەچێت!

(Protect your hearing or lose it!)

دەنگەدەنگ چ گیروگرفتێک دروست دەکات؟

ئەگەرچی دەنگەدەنگ (ژاوەژاو) بووە بە بەشێکی ژیانی ڕۆژانە، بەڵام دەنگەدەنگی بەرز دەشێت زیان بە بیستنت بگەیەنێت. بە رادەیەک وەهای لێدێت کە قسەکردن/ئاخافتن لەگەڵتدا زۆر زەحمەت یان هەر مەحاڵ دەبێت و، خێزانەکەت سکاڵای ئەوەت لێدەکەن کە دەنگی تەلەفزیۆنەکە زۆر بەرزە و بە ئاستەم دەتوانیت تەلەفۆن بەکاربهێنیت.

هەروەها دەشێت تووشی حاڵەتی گوێ زرنگانەوەی دائیمی ببیت. ئەگەرچی دەشێت بە هۆی دەنگی ئێجگار بەرزەوە یان دەنگی تەقینەوە دەستبەجێ زیان بە بیستنت بگات، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی زیان پێگەشتنەکە هێدی هێدی بە درێژایی ماوەیەک ڕوودەدات. بەڵام ئەو کاتەی کە تۆ ئیتر هەستی پێدەکەیت، دەشێت درەنگ بێت و کار لە کار ترازابێت.

ئایا لە ئەو شوێنەی من کاری لێدەکەم، کێشەی دەنگەدەنگ هەیە؟

ئەگەر سەبارەت بە دەنگەدەنگی شوێنی کارکردنەکەت بە 'بەڵێ' وەڵامی یەکێک لە ئەم پرسیارانەی خوارە بدەیتەوە، ئەوا ئەگەری ئەوە زۆرە کە کێشەی دەنگەدەنگ هەبێت:

- ئایا بە درێژایی کارکردن لە ڕۆژەکەدا دەنگەدەنگەکە بێزارکەرە – وەکو ژاوەژاوی قەرەباڵغیی سەر شەقام و ڕێگەوبانەکان، دەنگی گسکی کارەبایی (هوڤەر) یان غەڵبەغەڵبی ناو ڕێستورانتێکی قەرەباڵغ؟
- ئایا بە لایەنی کەمەوە لە بەشێکی کارکردنت لە ڕۆژەکەدا، بۆ ئەوەی لە دووری 2 مەترەوە گفتوگۆیەکی ئاسایی بکەیت پێویست دەکات کە دەنگت بەرز بکەیتەوە و بە دەنگی بەرز قسە بکەیت؟
- ئایا ڕۆژانە بۆ زیاتر لە نیو سەعات ئامێر و مەکینەی کارەبایی کە دەنگەدەنگی زۆر دەکات، بەکار دەهێنیت؟
- ئایا لە بوارێکی پیشەسازییدا کار دەکەیت کە دەنگەدەنگی زۆری هەیە، بۆ نموونە بیناسازی، ڕووخاندن و تێکدانی بینا یان چاککردنەوەی ڕێگەوبان؛ کاروباری بواری دار و تەختە؛ پیشەسازیی بواری پلاستیک؛ کارگەی دروستکردن؛ پیشەسازیی قوماش و جلوبەرگ؛ دروستکردنی کاڵای گشتی؛ کارگەی توانەوەی کانزا؛ کارگەی پانکردنەوە و مۆرکردن، کارگەی دروستکردنی کاغەز و موقەبا/کارتۆن؛ کارگەی دروستکردنی شتی ناو قوتوو و بوتڵ/شووشە؛ کارگەی قاڵب دروستکردن؟
- ئایادەنگەدەنگ هەیە کە ڕوودەدات لە ئەنجامی پێکدادانا (چەکوشکاری، قاڵبکاری، ئامێری هایدرۆلیکی ... هتد)، یان سەرچاوەی تەقینەوەی وەکو ئەو ئامێر و ئامرازانەی بە باروت یان تەقەمەنی کار دەکەن؟

هەروەها تۆ لە مەترسییدا دەبیت ئەگەر لە کۆتایی ڕۆژەکەدا گوێت کپ ببێت، تەنانەت ئەگەر لە بەیانیی ڕۆژی داهاتوودا چاکیش ببێتەوە. بەڵام لە ڕاستیدا هیچ پێویست نیە کە زیان بە بیستنت بکەوێت و خراپ ببێت – چونکە ئەرک و بەرپرسیاریی خاوەنکارەکەتە کە پارێزگاری لە تۆ بکات و دەبێت کاری پێویست بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکان ئەنجام بدات.

ئایا خاوەنکارەکەم دەبێت چی بکات؟

یاسا دەڵێت خاوەنکارەکەت دەبێت:

- بزانێت ئایا ئاستی/ڕادەی ئەو دەنگەدەنگەی کە تۆ دوچاری دەبیت چەندە و مەترسییان لەسەر بیستنی تۆ هەڵبسەنگێنێت.

بە گوێرەی ئاستی ئەو دەنگەدەنگەی تۆ دوچاری دەبیت، خاوەنکارەکەت دەبێت ئەمانەی خوارەوە بکات:

- کۆنترۆڵی ئاستی دەنگەکە بە ڕێگەی 'تەکنیکی' بکات، بۆ نموونە دانانی کۆسپ و بەربەست، یاخود دانانی دەنگ کپکەر/خامۆشکەر؛
- شێوازی کارکردنت یان نەخشەی دانانی شتومەکەکانی کارگەکە بگۆڕێت – نەک هەر تەنها پشت بە ئامرازەکانی بیستن پاراستن (hearing protectors) ببەستێت؛
- دەبێت بێدەنگترین ئامێر و مەکینە کە دەتوانێت کارەکە بکات، دابین بکات؛
- دەبێت ئامرازەکانی بیستن پاراستنت پێبدات (چەند جۆرێکی جیاوازت بۆ دابین بکات بۆ ئەوەی تۆ بە پێی گونجاویی بۆ تۆ، چاکترینیان هەڵبژێریت)؛
- دەبێت بە ڕێکوپێکی و ماوە بە ماوە بتنێرێت بۆ فەحسی گوێ و بیستن؛
- دەبێت لەوبارەیەوە زانیاری و ڕاهێنانی پێویستت بۆ دابین بکات؛
- دەبێت پرس و ڕاوێژ بە خۆت و بە نوێنەرانت بکات.

من دەبێت چی بکەم؟

هاوکاریی بکە. **یارمەتیی خاوەنکارەکەت بدە کە کاری پێویست سەبارەت بە پاراستنی بیستنی تۆ ئەنجام بدات. دڵنیایی بکە سەبارەت بە بەکارهێنانی هەر ئامرازێک کە بۆ کۆنترۆڵکردنی دەنگ دابین کراوە (بۆ نموونە پەناگەی دەنگ) و پەیڕەوی ئەو ڕێنماییانە بکە کە سەبارەت بە شێوازی کارکردنت دەستنیشان کراون.**

هەر شتێکت بە مەبەستی پاراستنی بیستن پێدراوە بەکاریبهێنە و بیکەرە گوێت. **بە ڕێکوپێکی بیکەرە گوێت (پێویستە سەبارەت بە ئەوە مەشق و ڕاهێنانی پێویستت پێکرابێت) و، دڵنیایی بکە کە بە درێژایی ئەو کاتانەی کاری پڕ دەنگەدەنگ دەکەیت و لە ناوچەکانی پاراستنی بیستندایت بەکاریان دەهێنیت. تەنانەت ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش لەسەر گوێت لایانبەریت دەشێت زیان بە بیستنت بگەیەنێت.**

چاودێری شتومەکەکانی پاراستنی بیستنت بکە. **پێویستە خاوەنکارەکەت پێت بڵێت کە چۆن چاودێرییان لێبکەیت و لە کوێ دەتوانیت وەریانبگریت. دڵنیایی بکە کە تێدەگەیت دەبێت چی بکەیت.**

هەر کێشە و گرفتێک هەبوو لەبارەیەوە خەبەر بدە. **هەر کێشە و گرفتێک دەربارەی ئامڕازەکانی پاراستنی بیستنت یان کۆنترۆڵکردنی دەنگ هەبوو دەستبەجێ لەبارەیەوە خەبەر بدە. خاوەنکارەکەت یان کارمەندی سەلامەتی لەبارەیەوە ئاگادار بکەرەوە. ئەگەر هەر کێشە و گرفتێکی گوێت هەیە خاوەنکارەکەت لەبارەیەوە ئاگادار بکەرەوە.**

من دەبێت تێبینیی کام شتانە بکەم؟

ئامڕازەکانی پاراستنی بیستن، بۆ نموونە گوێپۆش (earmuff – **ئێرمەف) یان گوێگر/گوێداخەر** (earplug – **ئێرپلەگ)، دواترین شتن بۆ خۆپاراستن لە زیانگەشتن بە بیستنت، بۆیە دەبێت دڵنیایی لە ئەمانەی خوارە بکەیت:**

گوێپۆش: **دڵنیایی بکە کە ئەوانە بە تەواوی گوێت دادەپۆشن و بە تۆکمەیی لەسەر گوێت دادەنیشن و هیچ بۆشاییەک لە چواردەورەکەیدا نیە. مەهێڵە قژ، خشڵ و زێڕ، عەینەک/چاویلکە، کڵاو ... هتد ببنە کۆسپ لەبەردەم دانیشتنی گوێپۆشەکە بە تۆکمەیی لەسەر گوێت. چواردەور و ناوەوەی گوێپۆشەکە بە پاکوخاوێنی ڕابگرە. ئەو بەشەی کە هەر دوو لای گوێپۆشەکە بە یەکترەوە دەبەستێتەوە زۆر ڕامەکێشە – دڵنیایی بکە کە بە تۆکمەیی ڕاوەستاوە.**

گوێگر: **لەوانەیە ئاسان نەبێت کە بە ڕێکوپێکی بیانخەیتە گوێتەوە – خۆت لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانیان ڕابهێنە و ئەگەر لەبارەیەوە کێشە و گرفتت هەبوو داوای یارمەتی بکە. زۆربەی کات وەها پێدەچن کە بە ڕێکوپێکی لە ناو گوێتدا جێگیربوون بەڵام لەوانەیە بیستنت بە چاکی نەپارێزن. بەر لە ئەوەی گوێگر بخەیتە ناو گوێتەوە دەستت پاکوخاوێن بکەرەوە – دڵنیایی بکە کە دەزانیت کام جۆرە بەکار دەهێنیت.**

نیمچە قەپاغ *(Semi-inserts/caps)*: **هەر هەمان ڕێنماییەکانی گوێگر بەکاربهێنە و دڵنیایی بکە کە ئەو بەشەی هەر دوو لاکەی بە یەکترەوە دەبەستێتەوە بە تۆکمەیی ڕاوەستاوە و زیاتر لە ڕادەی پێویست ڕایمەکێشە. ئەم نیشانەیە/هێمایە مانای ئەوەیە کە لە ئەم ناوچەیەدا تۆ دەبێت ئامڕازی پاراستنی بیستن لە گوێ بکەیت و بەکاربهێنیت.**

ئەم نیشانەیە/هێمایە مانای ئەوەیە کە لە ئەم ناوچەیەدا تۆ دەبێت ئامڕازی پاراستنی بیستن لە گوێ بکەیت و بەکاربهێنیت.

بۆ زانیاریی زیاتر دەربارەی دەنگەدەنگ، بڕوانە بڵاوکراوەی خۆڕایی **دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) ***دەنگەدەنگ لە شوێنی کارکردندا*** INDG362 چاپی یەکەم ((*Noise at work* INDG362(rev1)) و سەردانی ماڵپەڕی دەنگەدەنگی **دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) بکە لە ئەدرەسی www.hse.gov.uk/noise .

بۆ زانیاریی زیاتر دەربارەی تەندروستی و سەلامەتی، تەلەفۆن بۆ هێڵی زانیاریی **دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) بکە تەلەفۆن: 0845 345 0055
فاکس:0845 408 9566 تێکستفۆن: 0845 408 9577 ئیمێڵ: hse.infoline@natbrit.com یان نامە بنێرە بۆ HSE Information Services,

Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG یاخود سەردانی ماڵپەڕی ئینتەرنێتی **دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) بکە لە ئەدرەسی www.hse.gov.uk .

ئەمە ڕێنماییینامەیەکی زانیارییە دەربارەی چۆنیەتی کارکردن بە ڕێکوپێکی، کە پەیڕەوکردنیان بە زۆرەملی (ئیجباری) نیە بەڵام دەشێت ببینیت کە سەبارەت بە ئەو کارانەی پێویستە بیانکەیت بەسوود و بەکەڵکن. ئەم ڕێنماییینامەیە لە ژێر ژمارەی ISBN 0 7176 6166 0 **تۆمار کراوە و دەتوانرێت سەفتەی** 25 **دانەیی لە بەشی بڵاوکراوەکانی دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) **بکڕدرێت. هەروەها دەتوانرێت یەک کۆپیی بە خۆڕایی لە بەشی بڵاوکراوەکانی دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE) **بەدەست بکەوێت، ژمارەی تەلەفۆن** 01787 881165 .

Crown copyright © **(مافەکانی کۆپیکردن) جگە بە مەبەستی ڕێکلام، پشتگیری یان بازرگانی نەبێت، ئەگینا ئەم بڵاوکراوەیە دەتوانرێت بە ئازادی بەرهەم بهێنرێتەوە. یەکەم جار لە** 10\05**دا بەرهەمهێنراوە. تکایە ئاماژە بدە کە سەرچاوەکەی بریتیە لە دەزگای تەندروستی و سەلامەتی** (HSE).

INDG363 (rev1) 10/05 C3200
لە لایەن Health and Safety Executive **(دەزگای تەندروستی و سەلامەتی) چاپکراوە و بڵاوکراوەتەوە.**