

## Saugokite klausą, arba apkursite! (Protect your hearing or lose it!)

### Kokią problemą kelia triukšmas?

Triukšmas yra kasdienio gyvenimo dalis, tačiau garsus triukšmas gali visam gyvenimui sugadinti klausą. Kalbėtis pasidaro sunku arba neįmanoma, Jūsų šeimos nariai skundžiasi dėl to, kad televizoriaus garsas per stiprus, ir jums sunku naudotis telefonu.

Gali kilti nuolatinis zvimbis ausyse. Kai triukšmas itin garsus arba jis sprogstamojo pobūdžio, pažeidimas gali būti staigus, tačiau dažniausiai klausą genda palaipsniui. Kai pastebėsite klausos pablogėjimą, bus jau tikriausiai per vėlu.

### Ar ten, kur aš dirbu, triukšmas kelia problemą?

Tikriausiai taip – jei galite atsakyti teigiamai nors į vieną iš šių klausimų apie Jūsų darbo vietą:

- Ar triukšmas yra įkyrus ir trukdantis – pavyzdžiui, gatvės triukšmas, dulkių siurblys arba pilnas žmonių restoranai – didžiąją dalį darbo dienos?
- Ar jums tenka kelti balsą, bent jau dalį darbo dienos, kai pašnekovas nuo Jūsų yra dviejų metrų atstumu?
- Ar naudojate triukšmingus instrumentus arba mašinas daugiau nei 30 min. kiekvieną dieną?
- Ar dirbate triukšmingoje aplinkoje – statybose, pastatų griovime arba kelių remonto darbuose; medienos apdirbime, inžinieriniuose darbuose, tekstilės gamyboje, bendroje gamyboje, kalykloje, presavime arba šampavime, popieriaus gamyboje, konservų gamyboje arba išpilstymo į butelius gamyboje arba liejykloje?
- Ar kyla triukšmas dėl smūginio poveikio (kalimo, pneumatinio poveikio įrankių darbo ir panašiai) arba dėl sprogstamųjų šaltinių – pavyzdžiui, kapsulinių instrumentų arba šautuvų?

Jums taip pat kyla pavojus, jei didžiąją dalį dienos jums yra užgultas ausys, net jei klausą kitą dieną vėl susitvarko. Jūs visiškai neturite žaloti savo klausos – Jūsų darbdavys privalo apsaugoti jus, o jūs turite imtis priemonių, kad rizika būtų sumažinta.

### Ką turi daryti mano darbdavys?

Įstatymas nurodo, kad darbdavys privalo:

- nustatyti, koks yra jums triukšmo poveikis ir įvertinti riziką Jūsų klausai.

### Priklausomai nuo triukšmo poveikio lygio, Jūsų darbdavys privalo:

- kontroliuoti triukšmą techninėmis priemonėmis – ekranais arba duslintuvais;
- pakeisti Jūsų darbo būdą ir nepasitikėti vien klausos apsaugos priemonėmis;
- suteikti jums pačias tyliausias mašinas;
- suteikti jums klausos apsaugos priemones (kelias priemones, kad galėtumėte pasirinkti tokią, kuri jums tinka);
- reguliariai organizuoti Jūsų klausos tikrinimą;
- apmokyti jus ir suteikti jums informaciją;
- konsultotis su jumis ir Jūsų atstovais.

### Ką aš turiu daryti?

*Bendradarbiauti su darbdaviu.* Privalote padėti darbdaviui saugoti Jūsų klausą. Turite naudotis tinkamais triukšmo kontrolės įrengimais (pavyzdžiui, triukšmo kontūrais) ir laikytis tinkamų darbo metodų.

*Dėvėti klausos apsaugos priemonės.* Dėvėkite jas tinkamu būdu (Jus turi išmokyti, kaip tai daroma), ir dėvėkite jas visą laiką, kai dirbate triukšmingą darbą. Jų nusiėmimas netgi trumpam laikui gali pakenkti Jūsų klausai.

*Prižiūrėkite klausos apsaugos priemonės.* Jūsų darbdavys turi Jus išmokyti, kaip tai daryti, ir nurodyti, kur galima gauti klausos apsaugos priemonės. Privalote suprasti, ką Jūs turite daryti.

*Praneškite apie kylančias problemas.* Nedelsdami praneškite apie problemas, kylančias dėl klausos apsaugos arba triukšmo kontrolės priemonių. Pasakykite apie tai darbdaviui arba darbo saugos atstovui. Jei Jums kyla klausos problemų, praneškite darbdaviui.

### **Ko turėčiau saugotis?**

Klausos apsauga – ausinės arba įdėklai – yra paskutinė „gynybos linija“, todėl atkreipkite dėmesį į tokius dalykus:

*Ausinės* Jos turi visiškai uždengti ausis, gerai prigulti ir neturi būti tarpų. Plaukai, papuošalai, akiniai, kepurės ir kiti daiktai neturi trukdyti. Ausinių vidus turi būti švarus. Nepertempkite lankelio – jis turi būti elastingas.

*Ausų įdėklai* Juos teisingai įdėti nėra paprasta – pasipraktikuokite, ir, jei Jums sunku, paprašykite pagalbos. Kartais jie atrodo teisingai įdėti, tačiau jų apsauga nėra stipri. Prieš įdėdami įdėklus, plaukite rankas, ir nesinaudokite kitų žmonių įdėklais. Kai kuriuos įdėklus galima naudoti tik vieną kartą, kitus galima naudoti iš naujo ir net plauti – Jūs turite pasidomėti, kokiu įdėklų tipu Jūs naudojate.

*Pusiniai įdėklai / gaubteliai* Galioja tos pačios rekomendacijos, kaip ir ausų įdėklams. Pasirūpinkite, kad lankelis būtų pakankamai stangrus. Šis ženklas reiškia, kad reikia dėvėti klausos apsaugos priemones.



Šis ženklas reiškia, kad reikia dėvėti klausos apsaugos priemones.

Daugiau informacijos apie triukšmą pateikiama nemokamame Sveikatos ir Saugos Inspekcijos lankstinuke *Noise at work* (Triukšmas darbo vietoje) INDG362(rev1) arba aplankykite Sveikatos ir Saugos Inspekcijos interneto puslapį apie triukšmą [www.hse.gov.uk/noise](http://www.hse.gov.uk/noise).

Informacija apie sveikatą ir saugą – Sveikatos ir Saugos Inspekcijos (HSE) informacinė linija. Tel: 0845 345 0055 Faks.: 0845 408 9566 Teksto telefonas: 0845 408 9577 el. paštas: [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) arba rašykite adresu: HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG arba aplankykite Sveikatos ir Saugos Inspekcijos tinklapį: [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk)

Šiame vadove yra pateikti patarimai apie rekomenduojamą praktiką. Patarimai nėra privalomi, tačiau jie gali Jums padėti nusprendžiant, kokių priemonių Jums reikia imtis. Šį vadovą galima nusipirkti, paketais po 25 egzempliorius, iš leidyklos HSE Books, ISBN 0 7176 6166 0. Nemokamus atskirus egzempliorius taip pat galima gauti iš leidyklos HSE Books, telefonas: 01787 881165.

© *Autorinės teisės priklauso karališkajai valdžiai* Šią publikaciją galima nemokamai perspausdinti, išskyrus perspausdinimą reklamos, propagandos arba komerciniais tikslais. Pirmasis leidimas - 10/05. Prašom nurodyti leidėją ir autorių – HSE (Sveikatos ir Saugos Inspekcija).

INDG363 (rev1) 10/05 C3200

Atspausdino ir išleido Sveikatos ir Saugos Inspekcija