

Pashto

## د خپلې اوریدنې محافظت وکړی او یا به یې د لاسه ورکړی! (Protect your hearing or lose it!)

شور څه مشکل را مینځ ته کوي؟

شور د ورځني ژوند یوه برخه ده، خو ډیر لوړ شور د تل لپاره ستاسو اوریدنې ته تاوان رسولې شي. خبرو اترو کې ستونزه رامینځ ته شي او یا نا ممکنه شي، ستاسو فامیل شکایت کوي چې د تلویزیون آواز ډیر اوچت دی او تاسو ته په تیلیفون کې خبرو کې مشکل رامینځ ته کوي.

دایمي ټرینیتس (په غوږونو کې آوازونه) هم واقع کېدې شي. د ډیر اوچت او چاودیدونکې آوازونو له کبله دغه زیان کیدای شي سمدلاسه وي خو په عمومي توګه په تدریجي ډول وي. ترڅو چې تاسو ترې خبریږی، نو کیدای شي چې ډیر ناوخته شوي وي.

چېرته چې زه کار کوم آیا هلته د شور ستونزه شته؟

هو! کیدای شي، که چېرې تاسو د شور (خپل کار په ځای کې) په باره کې د لاندې یوې هرې پوښتنې ته مثبت ځواب ورکړی.

- آیا دغه شور ډیر زیات دي - لکه مشغوله کوڅه، بریښنايي جارو یا د خلکو څخه ډک خوړنځي
- کم تر کمه د ورځې په یوه برخه کې د دوه میټرو په فاصله کې آیا د عادي خبرو لپاره تاسو خپل آواز اوچتولو ته ضرورت لری؟
- آیا تاسو غالمغال کونکي بریښنايي آلاتو او مشینونو څخه په ورځ کې د نیم ساعت څخه زیات کار اخلی؟
- آیا تاسو په داسې صنعت کې کار کوئ چېرته چې شور ماشور زیات وي؟ لکه د ودانۍ جوړونه، ویجاړونه او یا د سرکونو ترمیم، ترکانې، د پلاستیک جوړونه، انجنیري، نساجي، د اوسپنې جوړول، د کاغذ یا تختې جوړونه، د قطیو او بوتلونو جوړونه، د فلزاتو د ذوب فابریکه
- آیا دغه شور د تصادم (د مثال په ډول خټک و هلو) له کبله او یا د چاودیدونکې منابعو لکه هغه آلات چې کار تیريچ پکې استعمالیږي یا منفجر کوونکي او یا توپکونو له کبله مینځ ته راځي؟

همدارنگه تاسو په خطر کې یاست که چېرې د ورځې په آخر کې تاسو ضعیف اوریدل ولری. حتی که بل سهار ته اوریدل جوړ هم وي. ګرچه ستاسو اوریدلو ته د زیان رسیدو ضرورت نشته ځکه چې ستاسو د کار څښتن ستاسو د ژغورنې دنده په غاړه لري او تاسو باید د مقررہ قوانینو سره سم عمل وکړی. ترڅو چې خطر کم شي.

زما د کار څښتن په څه شي مکلف دي؟

قانون وایي چې ستاسو د کار څښتن باید:

د شور اندازه چې تاسو ورسره مخامخ کېږی په نښه کړي او خطريي ستاسو د اوریدو حس ته، اټکل کړي.

د شور د اندازې مطابق ستاسو د کار څښتن باید:

- د شور اندازه کمه کړي. (د پردو او یا خنډونو په ایښودلو او یا د غلې کوونکو آلو په نصبولو)
- د هغه مشینونو برابرول چې لږ تر لږه شور مینځ ته راوړي.
- تاسو ته د اوریدلو خوندي کونکې درکړي (خو ډولونه، ترڅو تاسو وکولې شی هغه ډول انتخاب کړی چې تاسو سره برابر وي)
- تاسو د په منظمه توګه د اوریدلو د معاینې لپاره ولېږي.
- تاسو ته رهنمایي او معلومات برابر کړي.
- تاسو او ستاسو نمایندګانو ته مشوره ورکړي.

زه باید څه وکړم؟

همکاري. خپل د کار د څښتن سره د خپلې اوریدنې په ژغورنې کې مرسته وکړی. ځان ډاډمن کړی. ترڅو د شور کنټرولونکي آلات په سمه توګه استعمال کړې شی او ټولې هغه طریقې تعقیب کړی چې تاسو ته درښودل شوي دي.

د اوریدو هر ډول خوندي کونکې چې تاسو ته درکړل شوي دي، واغونډی. په سمه توګه یې استعمال کړی (تاسو ته باید د دې ټریننگ درکړل شي) او هر کله چې تاسو هغه کار کوئ چې شور پکې وي باید دغه خوندي کونکې مو اغوستې وي. د لږ وخت لپاره لیرې کول یې همدارنگه ستاسو د اوریدنې د زیانمن کیدو سبب ګرځیدې شي.

د خپل اوریدني خوندي کونکي حفاظت وکړي. ستاسو د کار څښتن باید تاسو ته د دې د حفاظت طریقه وښايي او د ترلاسه کولو ځاي يې باید در په گوته کړي. ځان ډاډه کړي چې تاسو د څه کولو ته ضرورت لری.

د هر ډول ستونزو راپور ورکول. که چېرې تاسو د اوریدني خوندي کونکي او یا د شور د کنترول د آلاتو کې کومه ستونزه وگوري، نو سمدلاسه يې راپور ورکړي او خپل د کار څښتن او یا د سلامتیا نمایندې خبر کړي. که چېرې په غوږونو کې کوم مشکل ولری، نو خپل د کار څښتن ته ووايست.

زه باید څه وگورم؟

د اوریدني خوندي کونکي لکه د غوږ پوښ (اثيرمف) او اثير پلگ د زیان په مقابل کې ستاسو د دفاع آخيري حد دي، نو لاندې ټکو ته پام وکړي:

د غوږ پوښ (اثيرمف): کونښن وکړي چې ستاسو ټول غوږ پټ کړي، پوره نصب شي او گرد چاپیره فاصله پاتې نشي. وینستان، جواهرات، عینکې، خولی باید ترینه بچ وساتل شي. کونښن وکړي چې پاک يې وساتي. د سر پټی ډیره مه کش کوی او پریردی چې خپل ارتجاعیت وساتي.

اثير پلگونه. کیدې شي چې په مشکله نصب شي. د نصب کولو تمرین يې وکړي او که چېرې د مرستې ضرورت لری، نو غوښتنه يې وکړي. زیات وخت داسې ښکاري چې په سمه توگه نصب شوي وي، خو کیدای شي چې تاسو ته زیات تحفظ در نکړي. د اثير پلگونو د نصب کولو څخه مخکې خپل لاسونه پاک کړي او بل چا سره يې مه شریکوی. ځینې ډولونه یوازې یو ځل لپاره د استعمال وړ دي او ځینې يې بیا بیا استعمالیدې او حتی مینځل کیدای هم شي - ځان ډاډمن کړي چې تاسو سره کوم ډول دي

نیمه ننوتونکي/پوښونه (سیمي انسرتز/کیپس). د اثير پلگونو پشان استعمالیدې شي خو ځان باوري کړي چې د سر په پټی کې ارتجاعیت پاتې شي.

دغه نښه ښايي چې په دې ساحه کې باید د اوریدني خوندي کونکي استعمال شي.



دغه نښه ښايي چې په دې ساحه کې باید د اوریدني خوندي کونکي استعمال شي.

د نورو معلوماتو لپاره د ایچ ایس ای خبرپاڼه (INDG362 (rev1) غالمغال (شور) په کار کې او ایچ ایس ای د شور ویب پاڼه [www.hse.gov.uk/noise](http://www.hse.gov.uk/noise) وگورئ.

د روغتیا او سلامتۍ په اړه د نور معلوماتو لپاره د ایچ ایس ای سي. د معلوماتو لاین، ټیلیفون: 0845 345 0055 فیکس: 0845 408 9566 لیکلې پیغام وړونکې ټیلیفون: 0845 408 9577 ته ټیلیفون وکړي او یا په ای میل: [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) او یا ایچ ایس ای سي. انفارمیشن سرویسز، کثیر فیلي بزنس پارک، کثیر فیلي، CF83 3GG ته ولیکئ. او یا د [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk) ویب پاڼه وگورئ.

دغه لارښونه د ښه عملکرد په اړه د معلوماتو لرونکې ده چې عملي کول يې په تاسو حتمي نه دي خو کیدای شي چې تاسو ته د گټې خالي نه وي. دغه رهنما د ایچ ایس ای سي. د کتابونو، ISBN 0 7176 6166 0 له ۲۵ قیمت لرونکي بستو په شکل لاس ته راوړی شي. یو ستوي وړیا نقلونه همدارنگه د ایچ ایس ای له کتابونو څخه لاست ته راوړلې شي. ټیلیفون: 01787881165.

کراون کاپي رایت: دغه نشریه همدارنگه کولای شي په آزاده توگه بیا تولید شي خو چې د اشتهار، قرارداد او یا د تجارتي اهدافو لپاره نه وي. د لومړي ځل لپاره په 10/05 نشر شو. مهرباني وکړي مواخذ يې د ایچ ایس ای په توگه معرفي کړي.

INDG363(rev1) 10/05 C3200  
د روغتیا او سلامتیا د مدیر په واسطه چاپ او نشر شو.