

**Chroń swój słuch, jeśli
nie chcesz go stracić!**



Jakie problemy stwarza hałas?

Hałas jest częścią naszego codziennego życia, jednak nadmierny hałas może spowodować trwałe uszkodzenie słuchu. Prowadzenie rozmowy staje się trudne lub niemożliwe, członkowie rodziny zaczynają skarżyć się, że podwyższamy głośność w telewizorze, zaczynamy mieć trudności z rozmową przez telefon.

Hałas może być także przyczyną trwałego szumu usznego (dzwonienia w uszach). Uszkodzenie słuchu może nastąpić gwałtownie, np. w przypadku bardzo głośnego dźwięku lub eksplozji, jednak zazwyczaj dochodzi do niego stopniowo. Kiedy zauważymy pierwsze objawy, prawdopodobnie jest już za późno.

Czy w moim miejscu pracy występuje nadmierny hałas?

Prawdopodobnie tak, jeśli odpowiesz twierdząco na dowolne z poniższych pytań dotyczących hałasu w miejscu pracy:

- Czy natarczywy hałas – np. odgłosy ruchliwej ulicy, odkurzacza lub zatłoczonej restauracji – występuje przez większość dnia pracy?

- Czy przynajmniej przez część dnia pracy musisz podnosić głos prowadząc normalną rozmowę, tj. znajdując się w odległości ok. 2m od rozmówcy?
- Czy używasz hałaśliwych narzędzi mechanicznych lub maszyn przez więcej niż pół godziny dziennie?
- Czy pracujesz w hałaśliwej branży, np. budownictwo, rozbiórki, naprawy dróg; stolarka; obróbka tworzyw sztucznych; przemysł maszynowy; przemysł włókienniczy; przemysł wytwórczy; kucie lub tłoczenie; przemysł papierniczy; puszkowanie lub butelkowanie produktów; odlewnictwo?
- Czy w swoim miejscu pracy stykasz się z hałasem pochodzącym od gwałtownych uderzeń (np. młota, kucia matrycowego, narzędzi pneumatycznych uderzeniowych, itd.), huku lub eksplozji (wywoływanych przez detonatory lub narzędzia na naboje wybuchowe)?

Jeśli pod koniec dnia pracy czujesz, że twój słuch jest przytłumiony, oznacza to, że grozi ci utrata słuchu, nawet jeśli następnego dnia rano słuch ulega poprawie. Jednak praca w hałaśliwym otoczeniu nie musi oznaczać utraty słuchu – pracodawca ma obowiązek zapewnić pracownikom odpowiednią ochronę i stosować środki redukujące ryzyko uszkodzenia słuchu.

Jakie są obowiązki mojego pracodawcy?

Zgodnie z prawem pracodawca ma obowiązek:

- ustalić, z jakim natężeniem hałasu styka się pracownik i ocenić ryzyko wpływu hałasu na słuch pracownika.

W zależności od natężenia hałasu w miejscu pracy, pracodawca powinien:

- ograniczać narażenie na hałas poprzez zastosowanie środków technicznych, np. ekranów lub barier dźwiękochłonnych albo tłumików akustycznych;
- odpowiednio dostosować metody pracy lub układ miejsca pracy – pracodawca nie może jedynie polegać na ochronnikach słuchu;
- do wykonania danej pracy stosować maszyny o możliwie najmniejszym poziomie emisji hałasu;
- zapewnić pracownikom środki ochrony słuchu (jednocześnie dając pracownikowi wybór typu ochronnika, stosownie do jego preferencji);
- kierować pracowników na okresowe badania słuchu;
- zapewniać pracownikom szkolenia i informacje;
- konsultować się z pracownikami i ich przedstawicielami.

Co muszę robić, aby chronić swój słuch?

Współpracuj z pracodawcą. Pomóż swojemu pracodawcy w zapewnieniu odpowiedniej ochrony twojego słuchu. We właściwy sposób korzystaj z wszelkich środków ograniczających narażenie na hałas (np. kabin dźwiękoszczelnych) oraz stosuj się do obowiązujących procedur.

Stosuj otrzymane ochronniki słuchu. Stosuj ochronniki we właściwy sposób (pracownik powinien zostać odpowiednio przeszkolony w tym zakresie) i zakładaj je zawsze przy wykonywaniu prac o dużym natężeniu hałasu oraz podczas przebywania w strefach zagrożenia hałasem. Zdjęcie ochronników nawet na chwilę grozi uszkodzeniem słuchu.

Dbaj o otrzymany sprzęt. Pracodawca powinien poinstruować pracownika, jak należy obsługiwać przydzielony mu sprzęt oraz gdzie jest on wydawany pracownikom. Pracownik powinien dokładnie wiedzieć, jak należy stosować dany sprzęt.

Zgłaszaj wszelkie problemy. Wszelkie problemy ze sprzętem ochrony słuchu i urządzeniami chroniącymi przed hałasem niezwłocznie zgłaszaj pracodawcy lub przedstawicielom pracowników ds. bhp. Jeśli odczuwasz problemy ze słuchem, powiadom o tym pracodawcę.

Na co muszę zwracać uwagę?

Ochronniki słuchu takie jak nauszniki przeciwhałasowe oraz wkładki przeciwhałasowe pełnią rolę ostatniej bariery zabezpieczającej przed uszkodzeniem słuchu, dlatego należy zwracać uwagę na następujące kwestie:

Nauszniki przeciwhałasowe. Powinny całkowicie zakrywać uszy i odpowiednio mocno przylegać do głowy, nie pozostawiając żadnych szczelin. Włosy, biżuteria, okulary, nakrycie głowy itp. nie mogą ograniczać szczelności nauszników. Zarówno poduszki uszczelniające jak i materiał wypełniający czaszę nauszników należy utrzymywać w czystości. Nie rozginaj nadmiernie pałąka nauszników, aby nie stracił sprężystości.

Wkładki przeciwhałasowe. Ich właściwe umieszczenie w uchu może sprawiać pewne trudności – warto wcześniej poćwiczyć ich wkładanie, a w razie trudności poprosić o pomoc. Często wkładki wydają się być właściwie założone, a w rzeczywistości nie zapewniają właściwej ochrony. Przed założeniem wkładek należy umyć ręce. Nie należy dzielić swoich wkładek z innymi osobami. Wkładki mogą być jednorazowego lub wielokrotnego użytku, a niektóre można nawet myć – sprawdź dokładnie, jaki typ wkładek posiadasz.

Wkładki ze sprężyną dociskową. Należy stosować się do zasad podanych dla wkładek przeciwhałasowych powyżej oraz pamiętać, że pałak nie może utracić swojej sprężystości.



Ten znak wskazuje miejsca, w których należy stosować ochronniki słuchu

Więcej informacji na temat hałasu można znaleźć w bezpłatnej ulotce HSE pt. *Noise at work* pracy INDG362(rev1) oraz w serwisie internetowym HSE pod adresem: www.hse.gov.uk/noise.

Informacje na temat zdrowia i bezpieczeństwa pracy można uzyskać kontaktując się z Inspektorem telefonicznie pod nr infolinii: 0845 345 0055, faks: 0845 408 9566, telefon tekstowy: 0845 408 9577, email: hse.infoline@natbrit.com, adres pocztowy: HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG. Dodatkowe informacje można także znaleźć w serwisie internetowym HSE: www.hse.gov.uk.

Niniejsza broszura określa zasady dobrej praktyki, których przestrzeganie nie jest obowiązkowe, ale mogą być one pomocne przy podejmowaniu decyzji o sposobie postępowania.

Niniejsza broszura jest dostępna odpłatnie w zestawach 25 egzemplarzy, które można zamówić w Dziale Publikacji (HSE Books), ISBN 978 0 7176 6166 4. Pojedyncze egzemplarze można zamówić bezpłatnie pod nr tel.: 01787 881165.

© *Prawa autorskie zastrzeżone dla Crown* Niniejsza publikacja może być powielana bez ograniczeń, z wyłączeniem wykorzystania dla celów reklamy, rekomendacji lub sprzedaży. Data pierwszej publikacji: 10/05. Jako źródło publikacji należy wskazać HSE.