

Chroń słuch, jeśli nie chcesz go stracić! (Protect your hearing or lose it!)

Jakie problemy stwarza hałas?

Hałas jest częścią codziennego życia, ale głośne dźwięki mogą spowodować trwałe uszkodzenie słuchu. Prowadzenie rozmów staje się trudne lub niemożliwe, rodzina narzeka, że telewizor gra zbyt głośno, pojawiają się trudności w korzystaniu z telefonu.

Może się również pojawić trwały szum uszny (dzwonienie w uszach). Uszkodzenie słuchu może nastąpić w jednej chwili – w wyniku bardzo głośnych lub wybuchowych dźwięków. Jednak zwykle następuje stopniowo - kiedy zauważysz, prawdopodobnie jest już za późno.

Czy hałas stanowi problem w moim miejscu pracy?

Prawdopodobnie tak, jeśli odpowiesz twierdząco na którekolwiek z poniższych pytań nt. hałasu w pracy:

- Czy niepożądany hałas – np. odgłosy ruchliwej ulicy, odkurzacza czy zatłoczonej restauracji – występuje przez większość dnia pracy?
- Czy musisz podnosić głos, aby móc prowadzić normalną rozmowę z odległości ok. 2 m, przynajmniej przez część dnia?
- Czy używasz hałaśliwych maszyn lub narzędzi z napędem przez więcej niż pół godziny dziennie?
- Czy pracujesz w hałaśliwej branży, takiej jak np. budownictwo, rozbiórka, naprawy dróg, stolarka, przetwórstwo tworzyw sztucznych, przemysł maszynowy, przemysł włókienniczy, przemysł wytwórczy, kucie lub tłoczenie, produkcja papieru lub tektury, puszkowanie lub butelkowanie, odlewnictwo?
- Czy występuje hałas spowodowany uderzeniami (np. młota, młota matrycowego, narzędzi pneumatycznych, itp.), wybuchami (np. z detonatorów lub urządzeń na naboje) lub wystrzałami?

Jeśli pod koniec dnia masz przytępiiony słuch, to jest to również sygnał alarmowy, nawet jeśli do rana słuch się poprawia. Jednak nie ma powodów, aby w ogóle musiało dojść do uszkodzenia słuchu – pracodawcy mają obowiązek zapewnić pracownikom ochronę i stosować środki służące zmniejszeniu ryzyka.

Obowiązki pracodawcy

Zgodnie z prawem pracodawcy muszą:

- zbadać, na jaki poziom hałasu narażeni są pracownicy i ocenić stopień zagrożenia dla ich słuchu.

Zależnie od poziomu hałasu, na który narażeni są pracownicy, pracodawca musi:

- zredukować działanie hałasu stosując blokady, np. wstawiając ekrany lub bariery czy instalując tłumiki;
- zmienić metody pracy lub rozplanowanie miejsca pracy - a nie polegać tylko na ochronnikach słuchu;
- zapewnić maszyny, które wykonają daną pracę powodując możliwie najmniejszy hałas;
- zapewnić środki ochrony słuchu (różnego rodzaju, abyś mógł wybrać to, co ci najbardziej odpowiada);
- zapewniać okresowe badania kontrolne słuchu;
- zapewnić szkolenia i informacje;
- skonsultować się z pracownikami i ich reprezentantami.

Obowiązki pracownika

Współdziałanie. Pomagaj pracodawcy w stosowaniu wszelkich niezbędnych środków służących ochronie słuchu. Korzystaj we właściwy sposób z wszelkich urządzeń służących zwalczaniu hałasu (np. obudowy dźwiękoizolacyjne) i stosuj się do obowiązujących metod pracy.

Stosuj otrzymane ochronniki słuchu. Zakładaj je prawidłowo (powinieneś zostać przeszkolony) i stosuj je nieprzerwanie podczas wykonywania pracy w hałasie i przebywania w strefach wymagających ochrony słuchu. Usunięcie ochronnika nawet na chwilę grozi uszkodzeniem słuchu.

Dbaj o swój ochronnik słuchu. Pracodawca powinien cię poinformować, jak dbać o ochronniki słuchu i gdzie je można dostać. Upewnij się, że wiesz, co należy robić.

Zgłaszaj wszelkie problemy. Bezwzględnie zgłaszaj wszelkie problemy z ochronnikiem słuchu lub urządzeniami służącymi ochronie przed hałasem - zawiadom pracodawcę lub inspektora ds. BHP. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy ze słuchem, zawiadom pracodawcę.

Środki ochrony słuchu

Ochronniki słuchu, takie jak nauszники i wkładki przeciwhałasowe to ostatnia bariera zabezpieczająca przed uszkodzeniem słuchu, a więc warto wypróbować:

Nauszniki przeciwhałasowe (Earmuffs) Powinny całkowicie zakrywać uszy i ściśle, bez szczelin przylegać do głowy. Należy pilnować, aby włosy, biżuteria, okulary, nakrycie głowy, itp. nie zmniejszały szczelności. Staraj się utrzymywać nauszники w czystości. Nie rozginaj zbyt mocno pałąka, aby nie stracił sprężystości.

Wkładki przeciwhałasowe (Earplugs) Właściwe ich umieszczenie w uszach może być trudne - spróbuj, a w razie problemów poproś o pomoc. Często wkładki wyglądają tak, jakby zostały prawidłowo włożone, ale nie zapewniają właściwej ochrony. Przed założeniem wkładek należy umyć ręce. Nie należy używać wkładek innych osób. Mogą być jednorazowego lub wielokrotnego użytku, niektóre można nawet myć – upewnij się, że wiesz, jaki rodzaj wkładek posiadasz.

Wkładki na pałąku (Semi-inserts/caps) Należy stosować wskazówki jak wyżej. Nie rozginaj zbyt mocno pałąka. Ten znak wskazuje obszar, gdzie należy stosować środki ochrony słuchu.



Ten znak wskazuje obszar, gdzie należy stosować środki ochrony słuchu.

Więcej informacji nt. hałasu można znaleźć w bezpłatnej ulotce HSE pt. *Noise at work (Hałas w miejscu pracy)* INDG362(rev1) oraz na stronie internetowej HSE dotyczącej hałasu: www.hse.gov.uk/noise.

Informacje nt. bezpieczeństwa i higieny pracy można uzyskać kontaktując się z infolinią HSE (HSE Infoline): Tel: 0845 345 0055 Fax: 0845 408 9566 Tel. tekstowy: 0845 408 9577 e-mail: hse.infoline@natbrit.com, adres: HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, strona internetowa HSE: www.hse.gov.uk.

Niniejszy poradnik zawiera wskazówki, które nie są obowiązkowe, ale mogą się okazać przydatne. Poradnik jest dostępny za opłatą w pakietach po 25 egzemplarzy z HSE Books, ISBN 0 7176 6166 0. Można również otrzymać pojedyncze bezpłatne egzemplarze, tel. 01787 881165.

© *Crown copyright* Publikację można swobodnie powielać, o ile nie jest to robione dla celów reklamy, rekomendacji lub sprzedaży. Wydanie pierwsze: 10/05. Prosimy o wymienienie HSE jako źródła.

INDG363 (rev1) 10/05 C3200

Druk i publikacja: Health and Safety Executive (inspektorat zdrowia i bezpieczeństwa pracy).