

Kulaklarınızı koruyun, yoksa sağır olursunuz! (Protect your hearing or lose it!)

Gürültü nasıl bir sorundur?

Gürültü günlük yaşamın bir parçasıdır. Ama yüksek sesli gürültü kulaklarınızda kalıcı hasara neden olabilir. Konuşmak zor ya da olanaksız hale gelebilir, aileniz televizyonu çok açmanızdan şikâyetçi olur ve telefon kullanırken sorun yaşarsınız.

Kalıcı kulak çınlaması (tinnitus) da oluşabilir. Çok yüksek ya da patlama sesleri sonucu hasar birdenbire olabileceği gibi, genellikle zamanla, yavaş yavaş da olur. Fark ettiğinizde, belki çok geç kalmış olabilirsiniz.

Çalıştığım yerde gürültü sorunu var mı?

Belki – eğer çalıştığınız yerdeki gürültü ile ilgili aşağıdaki sorulara ‘evet’ yanıtını verebiliyorsanız:

- Gürültü günün büyük bölümünde – yoğun bir sokak, elektrikli süpürge ya da kalabalık bir restoran gibi – etkili mi?
- En azından günün bir bölümünde 2 metre mesafede normal bir konuşma yapabilmek için sesinizi yükseltmeniz gerekiyor mu?
- Günde yarım saatten fazla gürültü yapan elektrikli aletler ya da makineler kullanıyor musunuz?
- Gürültülü bir işkolunda mı çalışıyorsunuz, örneğin inşaat, yıkım ya da yol tamirati; marangozluk; plastik işleme; mühendislik; tekstil imalatı; genel fabrikasyon; demircilik, pres ya da baskı; kâğıt veya mukavva imalatı; konserve ya da şişeleme; döküm?
- Darbeler (örneğin çekiç, dövme, pnömatik darbeli aletler vb), kartuşla çalışan aletler ya da fünyeler gibi patlama kaynakları ya da tabancalardan çıkan gürültüler var mı?

Ertesi sabaha kadar geçse bile, gün bitiminde kulaklarınız ağırlaşıyorsa da risk altındasınız demektir. Ancak, sizin kulaklarınızın hasar görmesi hiç gerekmez. İşvereniniz sizi korumakla yükümlü olup riski azaltmaya dönük önlemler üzerinde çalışıyor olması gerekir.

İşverenimin neler yapması gerekir?

Yasa gereği işvereniniz:

- sizin hangi seviyelerde gürültüye maruz kaldığınızı tespit etmek ve bunun kulaklarınız açısından yarattığı riski değerlendirmek zorundadır.

Gürültüye maruz kalma seviyelerinize bağlı olarak, işvereniniz:

- örneğin perdeler ya da bariyerler koyarak, ya da susturucu takarak, gürültüye maruz kalma seviyesini azaltıcı ‘teknik donanım’ sağlamalıdır;
- çalışma şeklinizi ya da işyeri düzenini değiştirmelidir. Sadece koruyucu önlemlere bel bağlamamalıdır;
- işi yapacak en sessiz makineleri sağlamalıdır;
- size kulaklarınızı koruma olanakları (kendinize uygun tipi seçebileceğiniz seçenekler) sunmalıdır;
- sizi düzenli olarak işitme testlerine göndermelidir;
- size bilgi ve eğitim vermelidir;
- size ve temsilcilerinize danışmalıdır.

Benim neler yapmam gerekir?

İşbirliği yapın. İşvereninizin sizin kulaklarınızın korunması için gerekenleri yapmasına yardımcı olun. Gürültü kontrol aygıtlarını (ör. gürültü muhafazalarını) doğru kullanmaya dikkat edin ve uygulamaya konan çalışma yöntemlerine uyun.

Size verilen kulak koruyucu aygıtları takın. Bunları doğru kullanın (bunun nasıl yapılacağı konusunda size eğitim verilmesi gerekir), ve gürültülü iş yaptığınız her zaman ve kulak koruma alanlarında olduğunuz

zamanlarda kullanmaya dikkat edin. Kısa bir süre dahi çıkarmak kulaklarınızın hasar görmesine neden olabilir.

Kulak koruma donanımına iyi bakın. İşvereninizin bunlara nasıl iyi bakacağını ve nereden alabileceğinizi size söylemesi gerekir. Ne yapmanız gerektiğini anladığınızdan emin olun.

Sorunları bildirin. Kulak koruma ve gürültü kontrol donanımınızla ilgili sorunları hemen bildirin. İşverenimize ya da güvenlik temsilcinize haber verin. Kulaklarınızda bir sorun olursa da işverenimize bildirin.

Nelere dikkat etmem gerekir?

Kulaklıklar ve kulak tıkaçları gibi kulak koruma donanımı sizin hasara karşı son savunma hattınız olup, aşağıdakileri kontrol edin:

Kulaklıklar Kulaklarınızı tamamen kapatmasına dikkat edin, kenarlarda hiç boşluk kalmayacak şekilde sıkıca takın. Kenarlara saç, takı, gözlük, şapka, vb. girmesin. Kenarlarını ve içini temiz tutun. Başınıza oturan bandı fazla uzatmayın; gerekli gerilim olmasına dikkat edin.

Kulak tıkaçları Doğru takmak zor olabilir; takma pratiği yapın ve zorlanırsanız yardım isteyin. Genellikle doğru takılmış sanılır, ama size pek koruma sağlamıyor olabilir. Kulak tıkaçlarını takmadan önce ellerinizi temizleyin ve tıkaçları başkasıyla paylaşmayın. Bazı tıkaç çeşitleri sadece bir kere kullanılır, diğerleri yeniden kullanılabilir ve hatta yıkanabilir. Sizdeki tıkaçın hangi tip olduğunu bildiğinizden emin olun.

Yarı içeri sokulan aygıtlar/kepler Kulak tıkaçlarıyla aynı tavsiyeleri izleyin ve baş üzerine oturan bandın gerekli gerilime sahip olmasına dikkat edin.

Bu işaret, kulak koruma donanımı kullanmanız gereken bir bölgeyi gösterir.



Bu işaret, kulak koruma donanımı kullanmanız gereken bir bölgeyi gösterir.

Gürültü hakkında daha fazla bilgi için, HSE'nin *Noise at work* INDG362(rev1) adlı ücretsiz broşürüne bakın ve HSE'nin web sitesindeki gürültü bölümüne gidin: www.hse.gov.uk/noise.

Sağlık ve güvenlik konusunda bilgi için: HSE bilgi hattı Tel: 0845 345 0055 Faks: 0845 408 9566 Yazılı telefon: 0845 408 9577 el-mek: hse.infoline@natbrt.com ya da "HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG" adresine mektup yazabilir veya HSE web sitesini ziyaret edebilirsiniz: www.hse.gov.uk.

Bu kılavuzda zorunlu olmamakla birlikte yapmanız gerekenleri düşünürken yararlı bulabileceğiniz iyi uygulama notları yer almaktadır. Bu kılavuz ücretli 25'lik paketler halinde HSE Books'tan temin edilebilir: ISBN 0 7176 6166 0. Tek adet olarak ücretsiz temiz etmek için: HSE Books Tel: 01787 881165.

© *Telif hakkı devlete aittir* Bu yayının reklam, onay ya da ticari amaçlar dışında çoğaltılması serbesttir. İlk yayın tarihi: 10/05. Lütfen kaynağını HSE olarak belirtiniz.

INDG363 (rev1) 10/05 C3200

Health and Safety Executive (Sağlık ve Güvenlik Dairesi) tarafından basılıp yayınlanmıştır