

Захищайте свій слух або Ви втратите його ! (Protect your hearing or lose it!)

Чому може шум бути потенційно шкідливим?

Шум – це частина щоденного життя, але гучний шум може назавжди ушкодити Ваш слух. Вести розмову стає дуже важко або неможливо, Ваша родина скаржиться, що телевизор працює дуже голосно і Вам стає важко користуватися телефоном.

Шум також може бути причиною з'явлення постійного дзенькоту у вухах. Коли Ви зазнаєте дії дуже гучного шуму або шуму від вибуху або подібного до вибуху, пошкодження може бути раптовим, але, як правило, воно відбувається поступово. На той час, коли Ви помітите пошкодження, вже буде, можливо, надто пізно.

Чи існує проблема із шумом там, де я працюю?

Ймовірно, якщо Ваша відповідь на будь-яке з цих запитань щодо шуму на Вашому робочому місці буде 'так':

- чи є шум нав'язливим – як на пожвавленій вулиці, від пирососа або у переповненому ресторані – більшу частину робочого дня?
- чи треба Вам підвищувати голос принаймні протягом частини дня у ході звичайної бесіди, коли Ви знаходитесь на відстані 2 метрів від свого співрозмовника?
- чи використовуєте Ви більш ніж півгодини у день шумні інструменти або машини з механічним або електричним приводом?
- чи працюєте Ви у шумних галузях промисловості, таких як, наприклад: будівництво, включаючи знос будівель або ремонт доріг; деревообробка; обробка пластмаси; машинобудування; текстильне виробництво; виготовлення збірних елементів в заводських умовах; штампування – холодне або гаряче; папероробне або картонне виробництво; затарювання або розлив в пляшки; ливарне виробництво?
- чи пов'язаний цей шум з ударами (наприклад, куванням, об'ємним штампуванням на падаючому молоті, ручними пневматичними машинами і таке інше), вибуховими джерелами, такими як інструменти патронного типу або детонатори чи порохові костилезабивальники?

Ви також ризикуєте своїм здоров'ям, якщо наприкінці дня звуки здаються Вам приглушеними, навіть якщо Ваш слух поліпшується наступного ранку. Проте ушкодження слуху можна повністю запобігти – Ваш роботодавець має обов'язок захистити Вас і повинен розробити заходи, щоб знизити ризик.

Що повинен робити мій роботодавець?

В законі говориться, що Ваш роботодавець повинен:

- встановити, якому рівню шуму Ви піддаєтесь, і оцінити міру ризику для Ваших органів слуху.

Залежно від рівня шуму, якому Ви піддаєтесь, Ваш роботодавець повинен:

- регулювати рівень шуму, якому Ви піддаєтесь, шляхом використання різноманітних приладів, наприклад встановити екрани або бар'єри, чи вмонтувати глушник;
- змінити метод Вашої роботи або планування Вашого робочого місця – не покладатися тільки на протишумові засоби;
- встановити найтихіше машинне устаткування, яке підходить для виконання роботи;
- забезпечити Вас засобами індивідуального захисту органів слуху (дати Вам набір – для того, щоб Ви могли вибрати тип, який Вам підходить);
- регулярно направляти Вас до лікаря для перевірки органів слуху;
- здійснювати Ваше навчання щодо того, як запобігати ушкодження органів слуху, та забезпечувати Вас відповідною інформацією;
- радитися з Вами та Вашими представниками.

Що я повинен робити?

Співробітничать. Допоможіть Вашому роботодавцю робити все необхідне, щоб захистити Ваші органи слуху. Переконайтесь, що Ви правильно використовуєте усі пристосування для заглушення шумів (наприклад, звукозахисні огороження), і дотримуйтесь усіх методів роботи, яких Від Вас вимагають.

Надягайте індивідуальний засіб захисту органів слуху, який Вам дали. Надягайте його правильно (Вас мають навчити, як це робити) і не знімайте його увесь час, протягом якого Ви виконуєте роботу, пов'язану з виробничим шумом, і коли Ви знаходитесь в зонах, де треба захищати органи слуху. Навіть знімання його на короткий час може привести до завдання шкоди Вашим органам слуху .

Доглядайте за своїм індивідуальним засобом захисту органів слуху. Ваш роботодавець повинен пояснити Вам, як доглядати за ним і де Ви можете отримати його. Переконайтесь, що Ви зрозуміли, що Ви повинні робити.

Повідомляйте про будь-які проблеми. Негайно повідомте про будь-які проблеми з Вашим індивідуальним засобом захисту органів слуху або приладами контролю шумів. Повідомте Вашому роботодавцю або інженеру з техніки безпеки. Якщо у Вас виникнуть будь-які проблеми з органами слуху, повідомте Вашому роботодавцю.

Що я повинен перевіряти?

Засоби захисту органів слуху, такі як наголовні навушники та вушні вкладки, - це Ваша остання лінія захисту проти ушкодження органів слуху, тому перевірте наступне:

Наголовні навушники: переконайтесь, що вони повністю прикривають Ваші вуха, щільно пригнані і що навкруги ізоляційних прокладок немає щілин. Уникайте контакту волосся, ювелірних виробів, окулярів, шапок з ізоляційними прокладками. Намагайтесь утримувати ізоляційні прокладки, а також внутрішні частини навушників в чистоті. Не розтягуйте обруч навушників дуже сильно – переконайтесь, що навушники щільно прикривають Ваші вуха.

Вушні вкладки: вставити їх правильно може бути важко – практикуйтесь вставляти їх і зверніться по допомогу, якщо у Вас виникнуть проблеми. Часто здається, що вони вставлені правильно, але можливо, що вони не захищають Ваші вуха так, як це потрібно. Вичищайте руки перш ніж вставляти вкладки і не використовуйте ті ж самі вкладки у парі з іншими людьми. Деякі типи вкладок використовують тільки один раз, інші можна використовувати знову і навіть мити –переконайтесь, що Ви знаєте, який тип вкладок Ви використовуєте.

Неглибокі затички/ковпачки для вушних раковин: виконуйте такі ж самі поради, як і для вушних вкладок, і переконайтесь, що обруч придавлює ковпачки до вушних раковин. Цей знак показує, де повинен знаходитися Ваш індивідуальний засіб захисту органів слуху.



Цей знак показує, де повинен знаходитися Ваш індивідуальний засіб захисту органів слуху.

Для отримання більш детальної інформації щодо захисту від шумів дивіться безкоштовну листівку HSE *“Виробничі шуми”* (*Noise at work* INDG362(rev1) і відвідайте сайт HSE: www.hse.gov.uk/noise.

Для отримання інформації щодо безпеки праці та охорони здоров'я зателефонуйте до служби інформації агентства HSE: Тел.: 0845 345 0055; Факс: 0845 408 9566; Мобільний текстфон: 0845 408 9577; e-mail: hse.infoline@natbrit.com або пишть за адресою: HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG; або відвідайте сайт HSE: www.hse.gov.uk.

Це “Керівництво” містить поради щодо добросовісної практики, яких не обов'язково дотримуватися, але які можуть бути корисними для Вас, щоб вирішити, що Ви повинні робити. “Керівництво” можна придбати за встановленою ціною у комплекті, що містить 25 примірників, у видавництві “HSE Books”, ISBN 0 7176 6166 0. Також можна отримати окремі безкоштовні примірники у видавництві “HSE Books”, Тел.: 01787 881165.

© Авторське право, що належить короні Ця публікація може вільно відтворюватися, за винятком використання її в рекламних цілях, надання рекомендацій у засобах реклами з посиланням на неї або у комерційних цілях. Вперше опубліковано 10/05. Будь ласка, посилайтесь на агентство HSE як першоджерело.

INDG363 (rev1) 10/05 C3200

Надруковано та опубліковано агентством “Health and Safety Executive”