

اپنی سماعت کی حفاظت کریں، یا اسے ضائع کر دیں! (Protect your hearing or lose it!)

شور کے ساتھ کیا مسئلہ درپیش ہے؟

شور روزمرہ زندگی کا حصہ ہے، لیکن بلند شور سے آپ کی سماعت مستقلاً زائل ہو سکتی ہے۔ بات چیت کرنا مشکل یا ناممکن ہو جاتا ہے، آپ کے اہل خانہ ٹی وی کی آواز بہت بلند ہونے کی شکایت کرتے ہیں، اور ٹیلی فون استعمال کرنے میں آپ کو مشکل پیش آتی ہے۔

مستقل سائین سائین (کانوں کا بچتے رہنا) بھی اس کا باعث ہو سکتا ہے۔ بہت بلند یا دھماکہ خیز آواز پر فوراً نقصان پہنچ سکتا ہے لیکن عام طور پر یہ بتدریج ہوتا ہے۔ جب تک آپ کو علم ہوتا ہے، ہو سکتا ہے، بہت دیر ہو چکی ہو۔

جہاں میں کام کرتا ہوں، کیا وہاں شور کا مسئلہ درپیش ہے؟

جہاں آپ کام کرتے ہیں، وہاں پر شور کے متعلق اگر آپ مندرجہ ذیل سوالات کے جواب ہاں میں دے سکتے ہوں تو ایسے ہو سکتا ہے:

- کیا کام والے دن میں زیادہ تر شور سے غلغل پڑتا ہے، جیسے کوئی مصروف گلی، کوئی ویکیم کلیئر، یا پڑھوم ریسٹوران؟
 - دن کے کم از کم کسی حصے میں تقریباً 2 میٹر فاصلے پر کوئی عام گفتگو کرتے وقت کیا آپ کو اپنی آواز بلند رکھنا پڑتی ہے؟
 - کیا آپ ایک دن میں آدھ گھنٹے کے لیے توانائی سے چلنے والے شور پیدا کرنے والے آلات یا مشینری استعمال کرتے ہیں؟
 - کیا آپ شور پیدا کرنے والی کسی صنعت میں کام کرتے ہیں، مثلاً تعمیرات، عمارتیں گرانا، یا سڑکوں کی مرمت، لکڑی کا کام، پلاسٹک پر کام، انجینئرنگ، ٹیکسٹائل کی مصنوعات، عام ریشہ سازی، دھاتوں کی بھٹی، ٹھپے کاری یا مہر بندی، کاغذ یا گتہ سازی، دھاتی خول یا بوتل سازی فائوڈری؟
 - کیا وہاں دھماکہ خیز مآخذ، جیسے کارٹر ج سے چلنے والے اوزار، یا ڈیونٹیور یا گن کی وجہ (مثلاً ہتھوڑے، بھٹی اور اوزاروں کی ٹھک ٹھک) سے شور ہوتا ہے؟
- اگر دن کے اختتام پر آپ کی سماعت گھٹی گھٹی ہو، حتیٰ کہ اگلی صبح بہتر ہو، تو بھی آپ خطرے سے دوچار ہیں۔ تاہم، آپ کی سماعت کو نقصان پہنچنے کا خدشہ ہرگز نہیں ہے۔ آپ کا تحفظ آپ کے ایمپلائر کی ذمہ داری ہے اور آپ کو خطرہ کم کرنے والے اقدامات کرتے رہنا چاہیے۔

میرے ایمپلائر کو کیا کچھ کرنا ہے؟

قانون کے مطابق آپ کے ایمپلائر نے یہ کچھ کرنا ہے:

- یہ معلوم کرنا کہ آپ کس سطح کے شور کا سامنا کرتے ہیں اور آپ کی سماعت کو لاحق خطرے کا اندازہ کرنا

شور کی جس سطح کا سامنا ہو، اس کے مد نظر آپ کا ایمپلائر لازماً یہ امور سرانجام دے:

- انجینئرنگ کے طریقوں سے شور پر قابو پائے، مثلاً تختے، رکاوٹیں، یا سائلنسر لگا کر،
- آپ کے کام کا انداز، یا کام کی جگہ کی ترتیب بدل دے۔ محض سماعت بچانے والی اشیاء پر انحصار نہ کرے،
- کام کے لیے کم سے کم شور کرنے والی مشینری فراہم کرے،
- آپ کو سماعت کے بچاؤ والی اشیاء دے (منتخب کرنے کا موقع، تاکہ آپ اپنے حسب حال انتخاب کر سکیں)،
- آپ کو سماعت کے باقاعدہ معائنوں کے لیے بھیجے،
- آپ کو تربیت دے اور معلومات فراہم کرے، اور
- آپ اور آپ کے نمائندوں سے مشاورت کرے۔

مجھے کیا کچھ کرنا ہے؟

تعاون کریں۔ آپ کی سماعت کے تحفظ کے لیے جو کچھ درکار ہو، اس میں اپنے ایمپلائر سے تعاون کریں۔ یہ خیال رکھیں کہ آپ سماعت کے تحفظ والی اشیاء باقاعدگی سے استعمال کرتے ہوں (جیسے شور سے بچاؤ والی اشیاء)، اور کام کے جو طریقے رائج کیے جائیں، ان کی پابندی کریں۔

سماعت کے بچاؤ کے لیے جو کچھ دیا جائے اسے پہنیں۔ اسے باقاعدہ طریقے سے پہنیں (یہ کام کرنے کے لیے آپ کو تربیت دی جائے گی)، اور یہ خیال رکھیں کہ شور پیدا کرنے والا کام کرتے ہوئے آپ سارا وقت، اور جب آپ تحفظ سماعت والی جگہ پر ہوں، اسے پہننے ہا کریں۔ اسے تھوڑے سے وقت کے لیے بھی اتارنے کا مطلب ہے کہ آپ کی سماعت کو اس سے بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔

تحفظ سماعت والی اپنی اشیاء کی دیکھ بھال کریں۔ آپ کے ایمپلائر کو بتانا چاہیے کہ آپ ان کی دیکھ بھال کیسے کریں اور آپ انہیں کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ خیال رکھیں کہ جو کچھ آپ نے کرنا ہے، آپ کو اس کی سمجھ ہو۔

کوئی مسئلہ ہو تو اطلاع کریں۔ تحفظ سماعت والی شے، یا شور سے بچاؤ والے آلات سے متعلق کوئی مسئلہ درپیش ہو، تو فوراً اطلاع دیں۔ اپنے ایمپلائر یا حفاظتی نمائندے کو آگاہ کریں۔ اگر آپ کے کان میں کوئی مسئلہ ہو، تو اپنے ایمپلائر کو مطلع کریں۔

میں نے کن امور کا خیال رکھنا ہے؟

نقصان سے بچاؤ کے لیے سماعت کا تحفظ کرنے والی ایئر مٹ اور ایئر پلگ جیسی اشیاء نقصان سے بچاؤ کا آخری طریقہ ہیں، لہذا مندرجہ ذیل امور کا خیال رکھیں:

ایئر مٹ: یہ تسلی کر لیں کہ یہ کانوں کو مکمل ڈھانپ لیں۔ اچھی طرح کانوں سے لپٹے ہوں اور ان کے جوڑوں کے درمیان خلا نہ ہو۔ جوڑوں کے اندر بال، جیولری، عینک، ہیٹ ٹوپی وغیرہ نہ آنے دیں۔ کوشش کریں کہ جوڑوں اور اندرونی حصوں کو صاف رکھیں۔ سر پر چڑھانے والی پٹی کو زیادہ کھینچ کر مت رکھیں۔ یہ خیال رکھیں کہ اس میں تناؤ موجود ہے۔

ایئر پلگ: باقاعدہ طریقے پر ان کا لگانا مشکل کام ہو سکتا ہے۔ انہیں پہننے کی مشق کریں، اور کوئی مسئلہ درپیش ہو، تو مدد حاصل کریں۔ اکثر اوقات یہ یوں دکھائی دیتے ہیں، جیسے یہ ٹھیک لگے ہیں لیکن ہو سکتا ہے، یہ آپ کو بہت تحفظ فراہم نہ کریں۔ ایئر پلگ لگانے سے قبل اپنے ہاتھ صاف کر لیا کریں، اور یہ کسی اور کو استعمال نہ کرنے دیں۔ ان کی بعض قسمیں آپ ایک ہی دفعہ پہنتے ہیں۔ کچھ اور قسمیں دوبارہ استعمال کی جاسکتی ہیں حتیٰ کہ یہ دھوئی بھی جاسکتی ہیں۔ یہ خیال رکھیں کہ آپ کو علم ہو کہ آپ کے پاس کون سے ہیں۔

کانوں میں لگائی جانے والی اشیاء (semi-inserts/caps): ایئر پلگ والی ہدایات کی پیروی کریں اور خیال رکھیں کہ سر پر چڑھائی جانے والی پٹی میں تناؤ موجود ہو۔ یہ علامت وہ جگہ ظاہر کرتی ہے، جہاں آپ نے سماعت کے بچاؤ کے لیے لازماً کچھ پہننا ہے۔



یہ علامت وہ جگہ ظاہر کرتی ہے، جہاں آپ نے سماعت کے بچاؤ کے لیے لازماً کچھ پہننا ہے۔

شور پر مزید معلومات کے لیے ایچ ایس ای کی مفت طے والا ایف لیٹ Noise at work INDG362 (rev1) اور ایچ ایس ای کی ویب سائٹ www.hse.gov.uk/noise ملاحظہ ہو۔

صحت اور سلامتی کے متعلق معلومات کے لیے ایچ ایس ای کی انفولائن کو فون کریں۔ فون: 0845 345 0055 فیکس: 0845 408 9566 ٹیکسٹ فون: 0845 408 9577
ای میل: hse.infoline@natbrit.com یا ایچ ایس ای انفارمیشن سروسز کو خط لکھیں: Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG یا ایچ ایس ای کی ویب سائٹ ملاحظہ ہو: www.hse.gov.uk

یہ گائیڈ ایچھے طور طریقوں پر مشتمل ہے جن پر عمل لازمی نہیں ہے لیکن جو کچھ آپ کو کرنے کی ضرورت ہے، اس کا خیال رکھتے ہوئے، ہو سکتا ہے آپ انہیں مفید پائیں۔ یہ گائیڈ ایچ ایس ای بکس، ISBN 07176 6166 0 سے 25 نسخوں کے مجموعے کی شکل میں قیمتاً دستیاب ہے۔ ایک نسخہ ایچ ایس ای بکس سے مفت بھی دستیاب ہے۔ فون: 01787 881155
کراؤن کاپی رائٹ۔ یہ اشاعت تشہیر، تصدیق، یا تجارتی مقاصد کو چھوڑ کر دوبارہ بخوشی شائع کی جاسکتی ہے۔ پہلی اشاعت اکتوبر 05۔ براہ کرم مآخذ کے طور پر ایچ ایس ای کا حوالہ کریں۔

INDG363 10/05 C3200

مطبوعہ و شائع کردہ: ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹو