

Προστατεύστε την ακοή σας διαφορετικά μπορεί να την χάσετε! (Protect your hearing or lose it!)

Τι είναι το πρόβλημα με το θόρυβο;

Ο θόρυβος είναι μέρος της καθημερινής ζωής, αλλά ο δυνατός θόρυβος μπορεί μόνιμα να βλάψει την ακρόασή σας. Η συνομιλία γίνεται δύσκολη ή αδύνατη, η οικογένειά σας παραπονιέται για την τηλεόραση που είναι πάρα πολύ δυνατή και έχετε πρόβλημα χρησιμοποιώντας το τηλέφωνο.

Μπορεί επίσης να προκληθεί μόνιμο βούισμα (κουδούνισμα στα αυτιά). Η ζημία μπορεί να είναι στιγμιαία, για πολύ δυνατούς ή εκρηκτικούς θορύβους, αλλά γενικά είναι βαθμιαία. Όσπου να το προσέξετε, μπορεί να είναι πάρα πολύ αργά.

Μήπως υπάρχει πρόβλημα θορύβου εκεί που εργάζομαι;

Πιθανό ναι, εάν μπορείτε να απαντήσετε 'ναι' ναι σε οποιεσδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις για το θόρυβο εκεί που εργάζεστε:

- Είναι ο θόρυβος παρεισφρητικός - όπως ένας πολυάσχολος δρόμος, μια ηλεκτρική σκούπα ή ένα εστιατόριο γεμάτο κόσμο - για το μεγαλύτερο μέρος της εργάσιμης ημέρας;
- Πρέπει να υψώσετε τη φωνή σας για να έχετε κανονική συνομιλία όταν περίπου στις 2 μ. τουλάχιστον για ένα μέρος της ημέρας;
- Χρησιμοποιείτε θορυβώδη ενεργοποιημένα εργαλεία ή μηχανήματα για πάνω από μισή ώρα ημερησίως;
- Εργάζεστε σε μια θορυβώδη βιομηχανία, π.χ. κατασκευή, κατεδάφιση ή οδικές επισκευές, ξυλουργική, επεξεργασία πλαστικών, μηχανολογία, κατασκευή υφαντών, γενική επεξεργασία, σφυρηλάτηση, συμπίεση ή σφράγιση κατασκευή χαρτιού ή χαρτονιού, κονσερβοποίηση ή εμφιάλωση, χυτήρια;
- Μήπως υπάρχουν θόρυβοι λόγω των επιδράσεων (π.χ. σφυρηλάτηση, σφυρηλατημένο κομμάτι πτώσης, αεροκίνητα εργαλεία αντίκτυπου κλπ), εκρηκτικές πηγές όπως χρησιμοποιημένα εργαλεία με κασέτα ή εκπυροσκοπτήρες, ή πυροβόλα όπλα;

Διατρέχετε επίσης τον κίνδυνο εάν έχετε αδύνατη ακοή στο τέλος της ημέρας, ακόμα κι αν είναι καλύτερη μέχρι το άλλο πρωί. Εντούτοις, δεν υπάρχει καμία ανάγκη γιατί η ακρόασή σας να υποστεί βλάβη καθόλου - ο εργοδότη σας έχει καθήκον να σας προστατεύσει και πρέπει να λάβει μέτρα για να μειωθεί ο κίνδυνος.

Τι πρέπει να κάνει ο εργοδότης μου;

Ο νόμος λέει ότι ο εργοδότης σας πρέπει:

- να ανακαλύψει σε ποια επίπεδα θορύβου εκτίθεστε και να αξιολογήσει τον κίνδυνο για την ακοή σας.

Ανάλογα με τα επίπεδα έκθεσης θορύβου, ο εργοδότης σας πρέπει:

- να ελέγξει την έκθεση θορύβου 'μηχανοποιώντας' την. π.χ. τοποθετώντας οθόνες ή τα εμπόδια, ή με την εγκατάσταση ενός ησυχαστήρα
- να αλλάξει τον τρόπο που εργάζεστε ή το σχεδιάγραμμα του εργασιακού χώρου - όχι απλώς να βασιστεί στους προστάτες της ακοής
- να παρέχει πιο αθόρυβα μηχανήματα που θα κάνουν την εργασία
- να σας δώσει τα μέσα προστασίας ακοής (μια επιλογή, που εσείς μπορείτε να επιλέξετε έναν τύπο που σας ταιριάζει)
- να σας στείλει για κανονικούς ελέγχους ακοής
- να σας παράσχει κατάρτιση και πληροφορίες
- να σας συμβουλευθεί εσάς και τους αντιπροσώπους σας.

Τι πρέπει να κάνω;

Συνεργαστείτε. Βοηθήστε τον εργοδότη σας για να κάνετε αυτό που απαιτείται για να προστατεύσετε την ακοή σας. Σιγουρευτείτε ότι χρησιμοποιείτε σωστά οποιεσδήποτε συσκευές ελέγχου θορύβου (π.χ. συνημμένα εργαλεία θορύβου), και ακολουθήστε όποιες μεθόδους εργασίας τίθενται σε ισχύ.

Φορέστε οποιαδήποτε μέσα προστασίας ακοής που σας δίνονται. Φορέστε τα κατάλληλα (πρέπει να εκπαιδευθείτε πώς να το κάνετε), και σιγουρευτείτε ότι το φοράτε όλη την ώρα όταν κάνετε θορυβώδη εργασία, και όταν είστε στις περιοχές μέσωσν προστασίας ακοής. Βγάζοντάς το ακόμη και για λίγο σημαίνει ότι η ακοή σας θα μπορούσε ακόμα να βλαφθεί.

Φροντίστε τα μέσα προστασίας ακοής σας. Ο εργοδότης σας πρέπει να σας πει πώς να τα φροντίσετε και πού μπορείτε να τα πάρετε. Σιγουρευτείτε ότι καταλαβαίνετε τι χρειάζεστε να κάνετε

Αναφέρατε τυχόν προβλήματα. Αναφέρατε τυχόν προβλήματα με τις συσκευές σας των μέσωσν προστασίας ακοής ή ελέγχου θορύβου, αμέσως. Ενημερώστε τον εργοδότη ή τον αντιπρόσωπο της ασφάλειάς σας. Εάν έχετε οποιοδήποτε πρόβλημα στα αυτιά σας, ενημερώστε τον εργοδότη σας.

Τι πρέπει να προσέξω;

Τα μέσα προστασίας ακοής όπως τα καλύμματα αυτιών και οι ωτοασπίδες είναι η τελευταία γραμμή υπεράσπισής σας ενάντια στη βλάβη, γι αυτό ελέγξατε τα εξής:

Τα Καλύμματα αυτιών. Σιγουρεύονται ότι καλύπτουν συνολικά τα αυτιά σας, είναι καλά τοποθετημένα και δεν υπάρχει κανένα χάσμα γύρω από τις σφραγίδες. Μην αφήνετε τα μαλλιά, τα κοσμήματα, τα γυαλιά, τα καπέλα κ.λπ. να παρεμποδίζουν τη σφραγίδα. Δοκιμάστε και κρατήστε τις σφραγίδες και τα εσωτερικά καθαρά. Μην τεντώνετε τις κορδέλες πάρα πολύ - βεβαιωθείτε ότι διατηρεί την έντασή της.

Ωτοασπίδες. Μπορεί να είναι δύσκολο να εγκατασταθούν κατάλληλα - εξασκηθείτε στη συναρμολόγηση και πάρτε βοήθεια εάν έχετε πρόβλημα. Συχνά μπορούν να φαίνονται ότι εγκαθίστανται κατάλληλα, αλλά μπορεί να μην σας προσφέρουν αρκετή προστασία. Καθαρίστε τα χέρια σας προτού εγκαταστήσετε τις ωτοασπίδες και μην τις μοιράζεστε. Μερικοί τύποι που χρησιμοποιείτε μόνο μια φορά, άλλοι μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν και ακόμη και όταν είναι πλυμένοι - σιγουρευτείτε ότι ξέρετε ποιο τύπο έχετε.

Τα ημι-ένθετα/τα καλύμματα. Ακολουθήστε τις ίδιες συμβουλές όπως για τις ωτοασπίδες και σιγουρευτείτε ότι η κάθε κορδέλα να διατηρεί την έντασή της.



Αυτό το σημάδι δείχνει μια περιοχή όπου πρέπει να φορέσετε τα μέσα προστασίας ακοής.

Για περισσότερες πληροφορίες για το θόρυβο, δείτε το δωρεάν φυλλάδιο για τον θόρυβο, δείτε το HSE *Θόρυβος στον τόπο εργασίας* INDG362 (αναθεώρηση 1) και επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.hse.gov.uk/noise

Για πληροφορίες για θέματα υγείας και ασφάλειας τηλεφωνήστε στην Infoline του HSE Τηλ: 0845 345 0055, Φαξ: 0845 408 9566 Textphone: 0845 408 9577, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: hse.infoline@natbrit.com ή γράψτε στις HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του HSE: www.hse.gov.uk

Αυτός ο οδηγός περιέχει σημειώσεις για την ορθή πρακτική που δεν είναι υποχρεωτικές αλλά που μπορείτε να τις βρείτε χρήσιμες όταν σκέφτεστε τι πρέπει να κάνετε. Αυτός ο οδηγός είναι διαθέσιμος στα διατιμημένα πακέτα των 25 από τα HSE Books, ISBN 0 7176 6166 0. Μόνα τους δωρεάν αντίγραφα διατίθενται επίσης τα HSE Books, Τηλ: 01787 881165.

© *Crown copyright*. Αυτή η έκδοση μπορεί να αναπαραχθεί δωρεάν, εκτός από σκοπούς διαφήμισης, επικύρωσης ή εμπορίου. Δημοσιεύτηκε για πρώτη φορά στις 10/05. Παρακαλώ αναφέρατε την πηγή ως HSE.

INDG363 (αναθεώρηση 1) 10/05 C3200
Τυπώθηκε και δημοσιεύτηκε από την Διεύθυνση Υγείας και Ασφάλειας