

તમારી શ્રવણ શક્તિની રક્ષા કરો અથવા તે ગુમાવો! (Protect your hearing or lose it!)

અવાજમાં શું તકલીફ છે?

અવાજ રોજિંદાના જીવનનો એક ભાગ છે, પરંતુ બહુ મોટા અવાજ (ઘોંઘાટ)થી તમારી શ્રવણ શક્તિ (સંભળવાની ક્ષમતા)ને કાયમી નુકસાન થઈ શકે છે. વાતચીત કરવાનું મુશ્કેલ અથવા તો અશક્ય બની જાય છે, તમારાં કુટુંબીજનો ફરિયાદ કરવા લાગે છે કે તમે બહુ મોટા અવાજે ટીવી સાંભળો છો અને તમને ટેલિફોન વાપરવામાં તકલીફ પડે છે.

ટિન્નિટસ (કાનમાં ઘંટડીઓનો અવાજ સંભળાયા કરવો)ની કાયમી તકલીફ પણ થઈ શકે છે. ખૂબ જ વધારે પડતા મોટા અથવા ધડાકાઓના અવાજને કારણે આવું નુકસાન તરત જ થઈ શકે છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે તે ધીમે ધીમે થાય છે. તમને જ્યાં સુધી તેની ખબર પડે ત્યાં સુધીમાં તો કદાચ બહુ મોડું થઈ ચૂક્યું હોય છે.

હું જ્યાં કામ કરું છું ત્યાં અવાજની સમસ્યા છે?

કદાચ, તમે જ્યાં કામ કરતાં હો ત્યાં થતા અવાજ વિશે તમે નીચેનામાંથી કોઈ પણ પ્રશ્નનો જવાબ 'હા' આપો તો:

- કામ કરતાં હો તે દિવસના મોટા ભાગના સમય દરમિયાન - સતત ખલેલ કરે તેવો અવાજ આવે છે - જેમ કે ભીડવાળો રસ્તો, વેક્યુમ ક્લીનર અથવા ભીડથી ભરેલી રેસ્ટોરન્ટ?
- દિવસના અમુક સમય દરમિયાન તમારે એકબીજાથી લગભગ 2 મીટરના અંતરેથી સામાન્ય વાતચીત કરવા માટે પણ તમારે મોટા અવાજે બોલવું પડે છે?
- તમે દિવસના અડધા કલાકથી વધારે સમય માટે પાવરથી ચાલતાં ઘોંઘાટીયાં સાધનો કે મશીનો વાપરો છો?
- તમે કોઈ ઘોંઘાટવાળા ઉદ્યોગમાં કામ કરો છો, દા.ત. બાંધકામ, તોડફોડ અથવા રોડ રીપેર; લાકડા કામ; પ્લાસ્ટિક ઉપર પ્રક્રિયાઓ કરવી; એન્જનીયરિંગ; કાપડ ઉત્પાદન; સામાન્ય કાપડ ઉદ્યોગ; હથોડા ટીપવા, દબાવવા કે ટીપીને મારવાના કારખાનામાં; કાગળ કે પૂંઠાં બનાવવાં; કેન કે બોટલો ભરવી; ઓતકામનાં કારખાનામાં?
- કારટ્રિજ વડે ચાલતાં સાધનો કે ડીટોનેટરો અથવા બંદૂકો જેવાં ધડાકા કરતાં સાધનોની અસરોને કારણે ઘોંઘાટ થાય છે (જેમ કે હથોડા મારવા, હથોડા ટીપવા, હવાવાળા કામની અસરો વગેરે)?

જો દિવસના અંતે તમને અવાજ દબાયેલો (કપડામાંથી થઈને આવતો હોય તેવો) સંભળાતો હોય તો પણ તમારી પર જોખમ રહેલું છે, પછી ભલે બીજા દિવસે તમને ચોખ્ખું સંભળવા લાગતું હોય તો પણ. પરંતુ, તમારી શ્રવણ શક્તિને નુકસાન કરવાની જરા પણ જરૂર નથી - તમારું રક્ષણ કરવાની તમારા એમ્પ્લોયરની ફરજ છે અને જોખમો ઓછાં કરવા માટે તેમણે પદ્ધતિઓ અમલ મૂકવાની કાર્યવાહી કરવી જોઈએ.

મારા એમ્પ્લોયરે શું કરવું જરૂરી છે?

કાયદો કહે છે કે તમારા એમ્પ્લોયરે:

- તમારે કેટલા પ્રમાણમાં ઘોંઘાટ (કે અવાજ) સહન કરવો પડે છે તે જાણવું અને તેના લીધે તમારી શ્રવણ શક્તિ પર પડતા જોખમનું મૂલ્યાંકન કરવું જરૂરી છે.

કેટલા પ્રમાણમાં અવાજ સાંભળવો પડે છે તેના આધારે, તમારા એમ્પ્લોયરે આ કરવું જ જોઈએ:

- અવાજ ઓછો કરવાની પદ્ધતિઓ વાપરીને તેની પર કાબૂ મેળવવો જોઈએ, દા.ત. પડદા કે અંતરાયો મૂકીને, અથવા સાઈલેન્સરો (અવાજ શોષી લેવા માટે બનાવવામાં આવેલાં સાધનો) લગાવીને ;
- તમે જે રીતે કામ કરતાં હો તેમાં અથવા કામની જગ્યાની ગોઠવણીમાં ફેરફાર કરવા જોઈએ - ફક્ત કાન પર પહેરવા માટેનાં સુરક્ષા આવરણો ઉપર જ આધાર ન રાખવો જોઈએ;
- કામ કરી શકે તેવાં ઓછામાં ઓછા અવાજ કરતાં મશીનો પૂરાં પાડવાં જોઈએ;
- કાનની સુરક્ષા કરતાં સાધનો તમને આપવાં જોઈએ (જુદાં જુદાં પ્રકારનાં સાધનો આપવાં જોઈએ, જેથી તમને સૌથી વધારે અનુકૂળ હોય તેવું સાધન તમે પસંદ કરી શકો);
- તમારી શ્રવણ શક્તિની તપાસ કરવા માટે તમને નિયમિત રીતે મોકલવાં જોઈએ;
- તમને તાલીમ અને માહિતી આપવાં જોઈએ;
- તમારી સાથે અને તમારાં પ્રતિનિધિઓ સાથે સલાહમસલતો કરવી જોઈએ.

મારે શું કરવું જરૂરી છે?

સહકાર આપો. તમારી શ્રવણ શક્તિનું રક્ષણ કરવા માટે જરૂરી બાબતો કરવામાં તમારા એમ્પ્લોયરની મદદ કરો. ઘોંઘાટને કાબૂમાં રાખવા માટેનાં કોઈ પણ સાધનોનો તમે યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરો છો તેની ચોકસાઈ રાખો (જેમ કે અવાજને પોતાનામાં બંધ કરી દેતાં સાધનો), અને અમલમાં મૂકવામાં આવેલી કામ કરવા માટેની પદ્ધતિઓનું પાલન કરો.

તમને આપવામાં આવેલાં કાનની સુરક્ષા માટેનાં કોઈ પણ સાધનો પહેરો. તેને યોગ્ય રીતે પહેરો (આ કેવી રીતે કરવું તેની તમને તાલીમ આપવામાં આવી હોવી જોઈએ), અને તમે ઘોંઘાટીયું કામ કરતાં હો અને તમે કાનની સુરક્ષા કરવી પડે તેવા વિસ્તારોમાં હો તે દરેક સમય દરમિયાન તેને પહેરી રાખો છો તેની ચોકસાઈ કરો. તેને થોડા સમય માટે પણ કાઢવાથી તમારી શ્રવણ શક્તિને નુકસાન થઈ શકે છે.

તમારા કાનની સુરક્ષા માટેના સાધનનું ધ્યાન રાખો. તેનું ધ્યાન કેવી રીતે રાખવું અને તમને તે ક્યાંથી મળી શકશે તે તમારા એમ્પ્લોયરે તમને કહેવું જોઈએ. તમારે શું કરવું જરૂરી છે તેની તમને સમજણ પડી હોય તેની ચોક્કસાઈ રાખો.

કોઈ સમસ્યાઓ હોય તો તેની જાણ કરો. તમારી કાનની સુરક્ષા માટેના સાધનમાં અથવા અવાજ કાબૂમાં રાખવા માટેના સાધનમાં કોઈ તકલીફ થઈ હોય તો તેની તરત જ જાણ કરો. તમારા એમ્પ્લોયરને અથવા સુરક્ષા પ્રતિનિધિને જણાવો. જો તમને કાનમાં કોઈ તકલીફ ઊભી થઈ હોય, તો તમારા એમ્પ્લોયરને જાણ કરો.

મારે શેનું ધ્યાન રાખતાં રહેવું જોઈએ?

ઈયરમફ્સ (કાન પર વીંટાળવાનાં કપડાં) અને ઈયરપ્લગ (કાનમાં નાંખવાની ટોટીઓ) જેવાં કાનનાં સુરક્ષાનાં આવરણો અવાજથી થતા નુકસાનથી બચવા માટેનો છેલ્લો રસ્તો છે, એટલે નીચેનાં સાધનો જોઈ જુઓ:

Earmuffs ઈયરમફ્સ - કાન પર વીંટાળવાનાં કપડાં - તે તમારા કાનને પૂરેપૂરી રીતે ઢાંકે છે, કાન પર ચોંટીને રહે છે અને તેના સીલની આસપાસ કોઈ જગ્યા નથી રહેતી તેની ચોક્કસાઈ કરો. વાળ, બુટિયા, ચશ્માં, ટોપીઓ વગેરેથી તેના સીલ બંધ ન થઈ શકે તેમ ન રાખો. તેનાં સીલ અને અંદરનો ભાગ ચોખ્ખો રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. માથા પરનો પટ્ટો બહુ ન ખેંચો - તેનો તણાવ જળવાઈ રહે છે તેની ખાતરી કરો.

Earplugs ઈયરપ્લગ્સ - કાનમાં નાંખવાની ટોટીઓ - તેમને યોગ્ય રીતે ફિટ કરીને બેસાડવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે - તેમને નાંખવાનો મહાવરો કરો અને તમને તકલીફ પડી રહી હોય તો મદદ મેળવો. ઘણી વાર એવું દેખાય છે તે તે બરાબર ફિટ થઈ ગયાં છે, પરંતુ તેનાથી તમને કદાચ બહુ સુરક્ષા ન મળતી હોય એવું બની શકે. તમે ઈયરપ્લગ નાંખો તે પહેલાં તમારા હાથ સાફ કરો, અને એક બીજા સાથે વહેંચીને તે ન વાપરો. અમુક પ્રકારનાં ઈયરપ્લગ એક જ વાર વાપરી શકાય તેવાં હોય છે, બીજાં વારંવાર વાપરી શકાય અને ધોઈ પણ શકાય તેવાં હોય છે - તમારી પાસે કેવા પ્રકારના ઈયરપ્લગ છે તેની તમને ખબર હોય તેની ખાતરી કરો.

Semi-inserts/caps સેમિ ઈન્સર્ટ્સ/કેપ્સ - ઈયરપ્લગ માટે આપવામાં આવેલી સલાહ આના માટે પણ અનુસરો અને તેનાં માથા પર પહેરવાના જે કોઈ પટ્ટા હોય તેમનો તણાવ જળવાઈ રહે છે તેની ખાતરી કરો. આ ચિહ્ન સૂચવે છે કે તમે એવા વિસ્તારમાં છો જ્યાં તમારે કાન પર સુરક્ષાત્મક આવરણ પહેરવું જરૂરી છે.



આ ચિહ્ન સૂચવે છે કે તમે એવા વિસ્તારમાં છો જ્યાં તમારે કાન પર સુરક્ષાત્મક આવરણ પહેરવું જરૂરી છે.

અવાજ વિશે માહિતી માટે, એચ.એસ.ઈ.ની આ મફત પત્રિકા, **Noise at work INDG362(rev1)** નોઈઝ એટ વર્ક (કામ પર અવાજ) જુઓ અને એચ.એસ.ઈ.ની અવાજ વિશેની આ વેબસાઈટ જુઓ www.hse.gov.uk/noise.

હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી વિશે વધારે માહિતી માટે, એચ.એસ.ઈ.ની ઈન્ફોલાઈનને ફોન કરો, ફોન: **0845 345 0055** ફેક્સ: **0845 408 9566** ટેક્સ્ટફોન: **0845 408 9577** ઈ-મેઈલ: hse.infoline@natbrit.com અથવા આ સરનામે લખો: HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, અથવા એચ.એસ.ઈ.ની આ વેબસાઈટ જુઓ: www.hse.gov.uk

આ માર્ગદર્શિકામાં સારા કાર્યવ્યવહાર વિશેની નોંધો આપવામાં આવી છે જે ફરજિયાત નથી, પરંતુ તેનાથી તમારે શું કરવું જરૂરી છે તેનો વિચાર કરવામાં કદાચ મદદ થઈ શકે. આ માર્ગદર્શિકા એચ.એસ.ઈ. બુક્સ પાસેથી **25** નંગના પેકેટમાં ખરીદી શકાય છે **ISBN 0 7176 6166 0**. તેની છૂટક મફત નકલો પણ એચ.એસ.ઈ. બુક્સ પાસેથી મેળવી શકાય છે, ફોન: **01787 881165**.

© **Crown copyright** આ પત્રિકા જાહેરાત, પુષ્ટિ આપવા કે વ્યાપારિક હેતુઓ સિવાય, કોઈ નિયંત્રણ વગર ફરીથી પ્રકાશિત કરી શકાય છે. પ્રથમ પ્રકાશન **10/05**. તે એચ.એસ.ઈ. પાસેથી લેવામાં આવી હોવાની કૃપા કરીને સ્વીકૃતિ કરવી.

INDG363 (rev1) 10/05 C3200

હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એક્ઝેક્યુટિવ દ્વારા પ્રકાશિત અને મુદ્રિત