

# कार्यस्थलमा सुन्ने क्षमताको संरक्षण

व्यावसायिक बहिरापन भनेको....

लामो समयसम्म निरन्तर होहल्ला भएको काम गर्ने वातावरणको संसर्गमा हुँदा भित्री कानको संवेदनशील रौंका कोषहरू क्षतिग्रस्त हुन्छन् । हानीको स्तर होहल्लाको तीव्रताको अनुपात अनुसार हुन्छ । एक चोट्टी यसरी क्षतिग्रस्त भएका यी रौंका कोषहरू पुनः निको हुन सक्दैन र यसरी, स्थायी रूपमा सुन्ने क्षमतामा कमजोरी हुन जान्छ । त्यसैले, पेशागत बहिरापन उपचार गर्न नसकिने हुन्छ र सुन्ने क्षमता जोगाउने एक पात्र तरिका रोकथाम हो ।

सुन्ने क्षमतामा कमजोरी ....

प्रारम्भिक लक्षणहरू

पेशागत चोटपटक वा अन्य दुर्घटनाका कारण अचानक सुन्ने क्षमता गुमाउने भन्दा फरक, व्यावसायिक बहिरापनको कारण सुन्ने क्षमतामा ह्रास बिस्तारै बढ्दै जान्छ । यदि निम्न लक्षणहरू देखा परेमा उनीहरूले ध्यान दिनुपर्छ :

- \* कानमा निरन्तर बजिरहेको वा गर्जनको आवाज आउने (टिनिटस भनेर चिनिने)
- \* राम्रोसँग सुन्न नसक्दा अरूसँग कुराकानी गर्न गाह्रो हुने
- \* रेडियो वा टिभीको आवाज बढाउनुपर्ने
- \* ध्यान दिन गाह्रो
- \* राम्रोसँग निदाउन नसक्ने

स्वास्थ्यमा होहल्लाको प्रभाव

- टिनिटस हुने, अस्थायी वा स्थायी रूपमा सुन्ने क्षमता गुमाउने
- रिंगाटा लाग्ने, टाउको दुख्ने, सजिलै थाक्ने, चिडचिड हुने र मनोवैज्ञानिक दबाव हुने
- मुटुको गति र रक्तचापलाई असर पार्ने
- खोना नरुच्ने वा अपच हुने

रोजगारदाताहरूको जिम्मेवारी

- कार्यस्थलमा होहल्ला स्तरको आंकलन

कारखाना र औद्योगिक उपक्रम (कार्यमा होहल्ला) नियमावलीले उल्लेख गरेको छ कि उच्च स्तरको होहल्ला उत्पादन गर्ने मेशिन वा उपकरणहरू प्रयोग गरिरहेका कनै पनि औद्योगिक उपक्रमहरूमा, रोजगारदाताले कर्मचारीहरूमा होहल्लाको प्रभाव मूल्यांकन गर्नको लागि होहल्लाको आंकलन गर्ने योग्य व्यक्ति नियुक्त गर्नुपर्नेछ । उपयुक्त भएसम्म, कान संरक्षण क्षेत्रलाई राम्रोसँग सीमांकन गरिनु पर्छ । निर्माण साइटहरूको लागि, रोजगारदाताले होहल्लाको आंकलन गर्नको लागि योग्य व्यक्तिलाई नियुक्त गर्नुपर्छ र कर्मचारीहरूले होहल्लाको स्रोतबाट दूरीभित्र कान रक्षा गर्ने वस्तु लगाउन निर्दिष्ट गर्नुपर्छ ।

- स्रोतमा होहल्ला कम गर्ने

कम होहल्ला मेशिनहरू प्रयोग गर्नुहोस् र नियमित रूपमा तिनीहरूलाई राम्रोसँग रखरखाव गर्नुहोस् । त्यसको साथै, मेशिनको भाग ठोकिएर वा कम्पनको कारणले हुने होहल्लाको आवाजको उच्च स्तर कम गर्नको लागि आवश्यक ठाउँहरूमा साइलेन्सर, मफलर वा भिजाउने सामग्रीहरू इन्स्टल गर्नुपर्नेछ ।

## होहल्लाको प्रसारण नियन्त्रण गर्ने

वरिपरि होहल्लालाई अवाशोषित गर्ने वा आवाजरोधी वस्तु इन्स्टल गरेर होहल्लाको श्रोतलाई अलग्याउनुपर्छ । सोही समयमा, कर्मचारीलाई होहल्लाको संसर्ग न्यूनीकरण गर्नको लागि व्यवहारिक कार्य प्रणाली कार्यान्वयन गरिनुपर्छ ।

- व्यक्तिगत कान संरक्षकहरू

कामदारहरूलाई उनीहरूको कामको प्रकृति अनुसार उपयुक्त र स्वीकृत कानका संरक्षकहरू प्रदान गर्ने, र कामदारहरूलाई सान्दर्भिक जानकारी वा तालिम दिएर त्यसक उचित प्रयोग गर्नको लागि प्रोत्साहित गर्ने ।

- नियमित सुन्ने क्षमताको जाँच

शुरुमै सुन्ने क्षमतामा क्षतिको पहिचान गरि उचित रोकथाम वा उपचारार्थ उपचारहरू गर्न लागि, कर्मचारीहरूलाई नियमित रूपमा सुन्ने क्षमताको जाँचको लागि व्यवस्था मिलाउनुपर्छ

## कर्मचारीहरूको जिम्मेवारी

- होहल्ला नियन्त्रण उपकरणको उचित प्रयोग

हल्लाको साइलेन्सर वा आवाजलाई बन्द गर्ने सहितको इन्स्टल गरिएको मेशिनहरूसँग काम गर्दा, ती इन्स्टल गरिएकाहरूले राम्रोसँग काम गरिरहेको कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्छ । यदि त्यस्ता उपकरणहरू वा कान संरक्षणकर्ताहरूमा कुनै त्रुटि भएमा, त्यसलाई मर्मत वा प्रतिस्थापन गर्नको लागि रोजगारदाता वा सुपरभाइजरलाई तुरुन्तै रिपोर्ट गर्नुपर्छ ।

- कानको संरक्षकहरू लगाउने

उपयुक्त र स्वीकृत कानको संरक्षक लगाउनको लागि रोजगारदाताको निर्देशनलाई पालना गर्नुहोस् ।

- कान संरक्षकको रखरखाव

कान संरक्षकहरू राम्रो स्थिति र स्वच्छतामा भएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । क्षति भएको वा दूषित उपकरणहरूले कानमा संक्रमण हुनसक्छ ।

- तपाईंको सुन्ने क्षमताको हेरविचार गर्ने

यदि सुन्ने क्षमतामा समस्या भएमा तुरुन्तै चिकित्सकीय परामर्श लिनुहोस् र उचित सुन्ने सुरक्षात्मक उपायहरू लिनुहोस् । श्रम विभागको व्यावसायिक स्वास्थ्य क्लिनिक, बहिरा र अस्पताल निकाय अन्तर्गत सार्वजनिक क्लिनिकहरूको लागि हंगकग समाजले उचित शुल्कमा सुन्ने जाँच र चिकित्सा जाँच प्रदान गरिरहेका छन् ।

## कानको संरक्षक र तिनीहरूको प्रयोग

कानको संरक्षकहरूका दुईवटा मुख्य प्रकारहरू छन् : कानको प्लग र कानको ढकनी । श्रम आयक्तद्वारा स्वीकृत कानको संरक्षक मात्र प्रयोग गर्नपर्छ । स्वीकृत कानको संरक्षकहरूको विवरणको लागि, कृपया श्रम विभागको व्यावसायिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

कानको ढकनी प्रयोग गर्न सजिलो छ र उनीहरूको धेरैजसो होहल्लाको वातावरणमा काम गर्नेहरूको लागि उपयुक्त छ । यसलाई राम्रोसँग लगाउनको लागि, तल देखाइएको झैं, दुबै कानहरू ढकनीले पुरै ढाकिएको हुनुपर्छ :



कानको प्लगका दुई प्रकारहरू छन् : पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने र डिस्पोज गर्न मिल्ने । प्रत्येक चौटी कानको प्लग लगाउने बेलामा यसलाई सफा राख्न जरुरी हुन्छ । कानको प्लग लगाउने उचित विधि भन्नेको कानलाई माथितिर र पछाडितिर अर्को हातले टाउकोको माथिबाट तान्ने, त्यसपछि प्लगलाई कानको भित्रपट्टि तल देखाए झैं सावधानीपूर्वक कानभित्र हाल्नुपर्छ :



**सावधानी:** प्रयोगकर्तालाई जरुरी संकेतहरू सन्नबाट नरोक्नु जरुरी छ । कानको ढकनी वा कानको प्लगको ठाउँमा कपासको डल्लो वा हेडफोन प्रयोग गर्न सकिदैन ।

## सम्बन्धित संस्थाहरू

1. श्रम विभाग - व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य शाखा  
URL: <http://www.labour.gov.hk/eng/osh/>  
टेलि. : 2559 2297
2. श्रम विभाग - व्यावसायिक स्वास्थ्य क्लिनिक  
टेलि. : 2343 7133 (क्वान टोंग)  
टेलि. : 2543 5701 (फ्यानलिंग)
3. व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य परिषद  
URL: <http://www.oshc.org.hk>  
टेलि. : 2739 9000
4. बहिराहरूको लागि हंगकंग समाज  
URL: <http://www.deaf.org.hk>  
टेलि. : 2527 8969
5. अस्पताल निकाय  
URL: <http://www.ha.org.hk>  
टेलि. : 2300 6555

## सोधपुछ

थप जानकारीको लागि कृपया व्यवसायिक बहिरोपन क्षतिपूर्ति बोर्डलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

ठेगाना : Office A-B, 15/F, Billion Plaza II  
10 Cheung Yue Street  
Cheung Sha Wan  
Kowloon

टेलि. : 2723 1288 / 2723 1928

फ्याक्स : 2581 4698

इमेल : [contact@odcb.org.hk](mailto:contact@odcb.org.hk)

वेबसाइट : <http://www.odcb.org.hk>

(04/17)