

Pangangalaga ng Pandinig sa Trabaho

Ang Pagkabingi sa Trabaho ay....

Masisira ang mga sensorial hair cells ng ating panloob na tainga kapag tuloy-tuloy itong na-expose sa maingay na kapaligiran sa trabaho sa loob ng mahabang panahon. Ang antas ng pagkasira ay proporsyonal sa tindi ng ingay. Sa sandaling nasira ang mga hair cells na ito sa ganitong paraan ay hindi na ito maaaring maayos pa, na humahantong sa pagkabingi habang-buhay. Samakatuwid, hindi magagamot ang pagkabingi sa trabaho at ang pag-iwas ay ang tanging paraan upang maprotektahan ang kapasidad ng pandinig ng mga taong nagtatrabaho sa isang maingay na kapaligiran sa trabaho.

Kapansanan sa Pagdinig

Maagang sintomas

Naiiba ito sa mga biglaang pagkawala ng pandinig dahil sa isang pinsala sa trabaho o ibang mga aksidente sa trabaho, ang pagkawala ng kapasidad na makarinig na ang dahilan ay ang pagkakabingi sa trabaho ay paunti-unti itong lumalala at hindi ito biglaan. Kailangang bigyang pansin ng isang indibidwal kung ang mga sumusunod na sintomas ay nararanasan:

- * Patuloy na pag-ring o pag-ungal na ingay sa tainga (kilala bilang tinnitus o mga ingay sa tainga)
- * Nahihirapang makipag-usap sa iba dahil sa hindi maayos na pandinig
- * Kailangang itaas ang lakas ng tunog ng radyo o TV
- * Nahihirapang mag-concentrate
- * Hindi maayos ang pagtulog

Ang Epekto ng Ingay sa ating Kalusugan

- Nagdudulot ng tinnitus o ingay sa tainga, pansamantalang pagkawala ng pandinig o permanenteng pagkawala ng pandinig
- Pagkaramdam ng pagkahilo, sakit sa ulo, madaling mapagod, pangangati at sikolohikal na presyur
- Nakakaapekto sa bilis ng tibok ng puso at presyur ng dugo
- Walang ganang kumain o pagka-impatso

Responsibilidad ng mga Employer

- Pagtatasa ng Antas ng Ingay sa Lugar ng Trabaho

Isinasaad sa Regulasyon ng mga Pabrika at Industryal (para sa Ingay sa Trabaho) na kung saan ang ginagamit na mga makina o kasangkapan ay gumagawa ng mataas na antas ng ingay sa anumang mga pang-industriya na gawain, dapat na magtalaga ang employer ng isang kwalipikadong tao upang magsagawa ng isang pagtatasa ng ingay para sa layunin ng pagsusuri ng epekto ng ingay sa mga empleyado. Kung ito naaangkop, ang isang ear protection zone ay dapat na maayos na nakahiwalay. Para sa mga lugar ng konstruksyon, ang employer ay dapat na magtalaga ng isang kwalipikadong tao upang magsagawa ng isang pagtatasa ng ingay at para narin idiin na kinakailangang magsuot ng mga empleyado ng isang ear protector mula sa pinagmulan ng ingay.

- Bawasan ang Ingay mula sa Pinanggagalingan nito

Gumamit ng makina na hindi gaanong maingay at upang panatilihin ito ng maayos sa isang regular na basehan. Bilang karagdagan, dapat na mag-install ng mga materyales na silencer, muffler o damping kapag ito ay kinakailangan upang mabawasan ang mataas na antas ng ingay na nabuo dahil sa epekto o panginginig ng mga bahagi ng makina.

- Kontrolin ang Transmisyon ng Ingay

Sa pamamagitan ng paglalagay ng angkop na noise-absorbing o soundproofing sa paligid nito, mababawasan nito ang mga pinanggagalingan ng ingay sa makina. Isa pa, kinakailangang magpatupad ng isang makatuwirang sistema sa trabaho na binabawasan ang oras ng mga empleyado na naka-expose sa ingay.

- Mga Personal na Protektor ng Tainga

Magbigay ng naaangkop at aprubadong protektor ng tainga sa mga empleyado alinsunod sa katangian ng kanilang trabaho, at hikayatin ang wastong paggamit ng mga ito sa pamamagitan ng pagbibigay sa mga empleyado ng nauugnay na impormasyon o pagsasanay.

- Regular na Pagsusuri sa Pandinig

Kilalanin ang mga pinsala sa pandinig sa pinakamaagang yugto nito, dapat na mag-ayos ng isang regular na pagsusuri sa pandinig para sa mga empleyado, upang ito ay maagapan pa ng mga angkop na hakbang sa pag-iwas o paunang lunas.

Responsibilidad ng mga Empleyado

- Tamang Paggamit ng Kagamitan sa Pagkontrol ng Ingay

Kapag nagtatrabaho sa mga makina na may noise silencer o acoustic enclosure, kailangan na tiyaking gumagana nang maayos ang mga naka-install dito. Kailangan ding mag-ulat kaagad sa employer o superbisor kung mayroon mang depekto sa naturang kagamitan o mga protektor ng tainga, upang ang pagkumpuni o pagpapalit ay magawa.

- Gumamit ng mga Protekto ng Tainga

Sundin ang instruksyon ng employer na magsuot ng angkop at aprubadong mga protektor ng tainga.

- Pagpapanatili ng mga Protektor ng Tainga

Upang matiyak na ang mga proteksyon ng tainga ay nasa mabuting kondisyon at kalinisan. Ang nasira o kontaminadong kagamitan ay maaaring maging sanhi ng impeksyon sa tainga.

- Pangangalaga ng Iyong Pandinig

Humanap kaagad ng medikal na konsultasyon kapag may naramdamang problema sa pandinig at magsagawa ng wastong mga hakbangin sa pagprotekta sa pandinig. Nag-aalok ng pagsusuri sa pandinig at medikal na pagsusuri sa makatuwirang presyo ang Occupational Health Clinic ng Kagawaran ng Paggawa, at ang Hong Kong Society para sa mga Bingi at mga pampublikong klinika sa ilalim ng Hospital Authority.

Mga Protektor ng Tainga at ang Gamit Nito

Mayroong dalawang pangunahing uri ng mga protektor ng tainga: ang ear plug at ear muff. Ang dapat gamitin lamang na mga protektor tainga ay yung aprubado ng Komisyonado ng Paggawa. Para sa mga detalye ng mga aprubadong protektor ng tainga, mangyaring makipag-ugnayan sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho na sangay ng Kagawaran ng Paggawa.

Ang Ear Muff ay madaling gamitin at ito naaangkop sa mga nagtatrabaho ng halos lahat ng kanilang oras ay nakagugol sa loob at labas ng maingay na kapaligiran. Upang maisusuot ito nang maayos, dapat sakop ng muffs ang parehong tainga ng katulad sa ibaba:



Mayroong dalawang uri ng ear plug: isang re-useable at disposable. Sa bawat oras nang pagsusuot ng ear plug ay dapat na magkaroon ng kamalayan ang bawat isa sa pagiging malinis sa sarili. Mahalagang panatilihin malinis ang re-useable ear plug. Ang tamang pamamaraan ng pagsusuot ng isang ear plug ay ang paghila ng isang tainga pataas at paatras na ang isang kamay ay nasa ibang bahagi ng ulo, pagkatapos ay ilagay ang plug sa loob ng tainga nang maingat tulad ng sa ibaba:



Babala: Mahalagang huwag harangan ang gumagamit o user mula sa pagdinig ng mga agarang signal.

Hindi pwedeng gamitin na pamalit ang cotton ball o headphone bilang ear muff o ear plug.

Mga Kaugnay na Organisasyon

- 1 Kagawaran ng Paggawa – Sangay ng Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho
URL: <http://www.labour.gov.hk/eng/osh/>
Tel: 2559 2297
- 2 Kagawaran ng Paggawa – Occupational Health Clinic
Tel: 2343 7133 (Kwun Tong)
Tel: 2543 5701 (Fanling)
- 3 Konseho ng Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho
URL: <http://www.oshc.org.hk>
Tel: 2739 9000
- 4 Hong Kong Society para sa mga
Bingi
URL: <http://www.deaf.org.hk>
Tel: 2527 8969
- 5 Hospital Authority
URL: <http://www.ha.org.hk>
Tel: 2300 6555

Para sa mga katanungan

Mangyaring makipag-ugnayan sa Occupational Deafness Compensation Board para sa karagdagang impormasyon.

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

Tel : 2723 1288 / 2723 1928

Fax: 2581 4698

E-mail: contact@odcb.org.hk

Website: <http://www.odcb.org.hk>

(04/17)