

# การอนุรักษ์การได้ยินในที่ทำงาน

## อาการหูหนวกจากการทำงาน คือ....

เซลล์รับความรู้สึกของหูชั้นในจะได้รับความเสียหายเมื่อสัมผัสสภาพแวดล้อมการทำงานที่มีเสียงดังต่อเนื่องเป็นเวลานาน ระดับความเสียหายจะขึ้นอยู่กับสัดส่วนความเข้มของเสียง เซลล์ขนเหล่านี้ไม่สามารถฟื้นตัวได้เมื่อได้รับความเสียหายในลักษณะนี้ นำไปสู่ความบกพร่องทางการได้ยินอย่างถาวร ดังนั้น อาการหูหนวกจากการทำงานจึงรักษาไม่หายและการป้องกันเป็นเพียงทางเดียวที่จะป้องกันความสามารถทางการได้ยินของการทำงานในอาชีพที่มีเสียงดังเหล่านี้ได้

## ความบกพร่องทางการได้ยิน ....

### อาการเริ่มแรก

แตกต่างจากการสูญเสียการได้ยินฉับพลันเนื่องจากกรูบาคเจ็บจากการทำงานหรืออุบัติเหตุอื่น การสูญเสียความสามารถทางการได้ยินที่เป็นผลมาจากอาการหูหนวกจากการทำงานจะค่อย ๆ แยก ควาระวังหากมีอาการดังต่อไปนี้

- \* มีเสียงสูงหรือเสียงสั้นในหูอย่างต่อเนื่อง (รู้จักในฐานะเสียงดังผิดปกติในหู)
- \* มีความลำบากในการสื่อสารกับผู้อื่นเพราะได้ยินไม่ค่อยชัด
- \* ต้องเพิ่มระดับเสียงวิทยุหรือทีวี
- \* ไม่มีสมาธิ
- \* นอนไม่ค่อยหลับ

### ผลกระทบของเสียงดังต่อสุขภาพ

- เป็นสาเหตุของเสียงดังผิดปกติในหู การสูญเสียการได้ยินชั่วคราวหรือสูญเสียการได้ยินถาวร
- รู้สึกเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย ระบายเคือง และมีความกดดันทางจิต
- กระทบกับอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต
- ไม่อยากอาหารหรือมีภาวะอาการดิสเปปเซีย

## ความรับผิดชอบของนายจ้าง

- การประเมินระดับเสียงในที่ทำงาน

ข้อบังคับการดำเนินการ (เสียงดังในที่ทำงาน) ในโรงงานและอุตสาหกรรมระบุว่า การดำเนินการด้านอุตสาหกรรมใด ๆ ที่ใช้เครื่องจักรหรือเครื่องมือที่ก่อให้เกิดเสียงดังในระดับสูง นายจ้างต้องแต่งตั้งผู้ที่ได้รับการรับรองให้ทำการประเมินเสียงดังให้สำเร็จเพื่อประเมินผลกระทบของเสียงดังต่อลูกจ้าง ควรกำหนดเขตการป้องกันหูไว้ให้เหมาะสม สำหรับสถานที่ก่อสร้าง นายจ้างควรแต่งตั้งผู้ที่ได้รับการรับรองให้ทำการประเมินเสียงดังและให้ระบุว่าลูกจ้างควรสวมอุปกรณ์ป้องกันหูภายในระยะจากแหล่งกำเนิดเสียงดัง

- การลดเสียงดังที่แหล่งกำเนิด

ใช้เครื่องจักรที่มีเสียงดังกน้อยลงและบำรุงรักษาเครื่องจักรอย่างเหมาะสมเป็นประจำ นอกจากนี้ ยังควรติดตั้งเครื่องกำจัดเสียง เครื่องเก็บเสียง หรือวัสดุซับเสียงในที่ที่จำเป็นเพื่อลดระดับเสียงดังสูงที่เกิดจากผลกระทบหรือการสั่นของชิ้นส่วนของเครื่องจักร

- ควบคุมการส่งเสียงดัง

แยกแหล่งกำเนิดเสียงดังออกมาโดยการติดตั้งการซับเสียงหรือการกันเสียงที่เหมาะสมโดยรอบแหล่งกำเนิดเสียงดัง ในขณะเดียวกัน ควรใช้ระบบงานที่สมเหตุสมผลเพื่อลดเวลาที่ลูกจ้างจะสัมผัสเสียงดัง

- อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล

จัดหาอุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสมและผ่านการรับรองแล้วให้แก่ลูกจ้างตามลักษณะงานของลูกจ้าง และส่งเสริมให้ใช้อุปกรณ์ป้องกันอย่างเหมาะสมโดยการให้ข้อมูลและการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องแก่ลูกจ้าง

- การทดสอบการได้ยินอย่างสม่ำเสมอ

ระบบความเสียหายในการได้ยินในระยะแรกสุด ควรจัดให้ลูกจ้างเข้าร่วมการทดสอบการได้ยินอย่างสม่ำเสมอเพื่อจะได้ ใช้นมาตรการการป้องกันหรือการรักษาที่เหมาะสม

## ความรับผิดชอบของลูกจ้าง

- ใช้อุปกรณ์ควบคุมเสียงดังที่เหมาะสม

เมื่อทำงานกับเครื่องจักรที่ติดตั้งเครื่องกำจัดเสียงหรือกล่องครอบลดเสียง ควรให้แน่ใจว่าการติดตั้งเหล่านี้ทำงานได้อย่างเหมาะสม ควรรายงานนายจ้างหรือหัวหน้างานทันทีที่ตรวจพบข้อบกพร่องของอุปกรณ์หรืออุปกรณ์ป้องกันหูแต่ละชิ้นเพื่อจะได้ซ่อมแซมหรือเปลี่ยนใหม่

- สวมอุปกรณ์ป้องกันหู

ปฏิบัติตามคำแนะนำของนายจ้างในการสวมอุปกรณ์ป้องกันหูที่เหมาะสมและที่ผ่านการรับรอง

- บำรุงรักษาอุปกรณ์ป้องกันหู

ให้แน่ใจว่าอุปกรณ์ป้องกันหูอยู่ในสภาพดีและถูกสุขอนามัย อุปกรณ์ที่เสียหายหรือปนเปื้อนอาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่หูได้

- ใส่ใจการได้ยินของคุณ

ปรึกษาแพทย์ทันทีหากพบว่ามีปัญหาด้านการได้ยินและใช้มาตรการป้องกันการได้ยินที่เหมาะสม คลินิกสุขภาพในการทำงานของกรมแรงงาน สมาคมคนหูหนวกฮ่องกง และคลินิกของรัฐภายใต้องค์การโรงพยาบาลมีการทดสอบการได้ยินและการตรวจสุขภาพที่มีค่าธรรมเนียมสมเหตุสมผล

## อุปกรณ์ป้องกันหูและการใช้งาน

มีอุปกรณ์ป้องกันหูหลักสองประเภท คือ ที่อุดหูและที่ครอบหู ควรใช้อุปกรณ์ป้องกันหูที่ผ่านการรับรองโดยคณะกรรมการแรงงานแทนน สำหรับรายละเอียดของอุปกรณ์ป้องกันหูที่ผ่านการรับรอง กรุณาติดต่อสำนักงานสาขาสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงานของกรมแรงงาน

ที่ครอบหูใช้งานง่ายและเหมาะสำหรับการทำงานที่เวลาส่วนใหญ่อยู่ในและนอกสิ่งแวดล้อมที่มีเสียงดัง การสวมที่ครอบหูอย่างเหมาะสม ต้องปิดหูทั้งสองข้างด้วยที่ครอบหูให้คลุมทั้งหมดดังนี้



มีที่อุดหูสองประเภท คือ แบบใช้ซ้ำและแบบใช้แล้วทิ้ง ควรระวังเรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคลเวลาใส่ที่อุดหูแต่ละครั้ง ถ้าคุณจะต้องรักษาที่อุดหูแบบใช้ซ้ำให้สะอาดอยู่เสมอ วิธีที่เหมาะสมของการใส่ที่อุดหูคือการดึงหางหนึ่งขึ้นและใช้มืออีกข้างอ้อมศีรษะไปด้านหลังเพื่อดึงหูไปข้างหลัง แล้วใส่ที่อุดหูเข้าไปในหูอย่างระมัดระวังดังนี้



**คำเตือน:** สำคัญมากที่ไม่ปิดกั้นผู้ใช้งานจากการได้ยินสัญญาณเร่งด่วน ไม่สามารถใช้ลูกบอลฝ้ายหรือหูฟังแทนที่อุดหูหรือที่ครอบหูได้

## องค์กรที่เกี่ยวข้อง

- 1 กรมแรงงาน – สำนักงานสาขาสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงาน  
URL: <http://www.labour.gov.hk/eng/osh/>  
โทร: 2559 2297
- 2 กรมแรงงาน – คลินิกสุขภาพในการทำงาน  
โทร: 2343 7133 (Kwun Tong)  
โทร: 2543 5701 (Fanling)
- 3 สภาสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงาน  
URL: <http://www.oshc.org.hk>  
โทร: 2739 9000
- 4 สมาคมคนหูหนวกฮ่องกง  
URL: <http://www.deaf.org.hk>  
โทร: 2527 8969
- 5 องค์กรโรงพยาบาล  
URL: <http://www.ha.org.hk>  
โทร: 2300 6555

## การสอบถาม

กรุณาติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่คณะกรรมการการชดเชยอาการหูหนวกจากการทำงาน

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

**โทร :** 2723 1288 / 2723 1928

**แฟกซ์:** 2581 4698

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

**เว็บไซต์:** <http://www.odcb.org.hk>

(04/17)