



कार्यस्थल पर श्रवण संरक्षण

व्यावसायिक बहरापन है....

लंबे समय तक लगातार शोर-शराबे वाले कामकाजी वातावरण के संपर्क में रहने पर आंतरिक कान की संवेदी बाल कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाएंगी। नुकसान की डिग्री शोर की तीव्रता के समानुपाती होती है। इस तरह से क्षतिग्रस्त होने के बाद ये बाल कोशिकाएं ठीक नहीं हो पाती हैं, जिससे स्थायी रूप से सुनने की क्षमता खराब हो जाती है। इसलिए, व्यावसायिक बहरापन लाइलाज है और शोर-शराबे वाले व्यवसायों में काम करने वालों की सुनने की क्षमता की रक्षा करने का एकमात्र तरीका रोकथाम है।

श्रवण बाधित....

शुरुआती लक्षण

व्यावसायिक चोट या अन्य दुर्घटना के कारण अचानक सुनने की हानि से भिन्न, व्यावसायिक बहरेपन के परिणामस्वरूप होने वाली श्रवण क्षमता की हानि धीरे-धीरे खराब हो जाएगी। निम्नलिखित लक्षण दिखाई देने पर ध्यान देना चाहिए:

- कान में लगातार टिनिटस (घंटी या गर्जन की आवाज)।
- दूसरों के साथ या फोन पर संचार करते समय सुनने में कठिनाई
- रेडियो या टीवी का वॉल्यूम बढ़ाने की जरूरत है
- ध्यान केंद्रित करना कठिन है
- अनिद्रा

स्वास्थ्य पर शोर का प्रभाव

- टिनिटस, अस्थायी श्रवण हानि या स्थायी श्रवण हानि का कारण
- चक्कर आना, सिरदर्द, अनिद्रा, थकान, चिड़चिड़ापन और मनोवैज्ञानिक दबाव महसूस होना
- हृदय गति और रक्तचाप को प्रभावित करना
- भूख कम लगना या अपच का कारण बनना dyspepsia

नियोक्ताओं की जिम्मेदारी

- कार्यस्थल पर शोर के स्तर का आकलन

कारखानों और औद्योगिक उपक्रम (काम पर शोर) विनियमन में कहा गया है कि जहां किसी भी औद्योगिक उपक्रम में उच्च स्तर का शोर पैदा करने वाली मशीनें या उपकरण उपयोग में हैं, नियोक्ता प्रभाव के मूल्यांकन के उद्देश्य से शोर मूल्यांकन करने के लिए एक योग्य व्यक्ति को नियुक्त करेगा। कर्मचारियों को शोर का, जहां ठीक हो, कान सुरक्षा क्षेत्र को उचित रूप से सीमांकित किया जाना चाहिए। निर्माण स्थलों के लिए, नियोक्ता को शोर मूल्यांकन करने के लिए एक योग्य व्यक्ति को नियुक्त करना चाहिए और यह निर्दिष्ट करना चाहिए कि कर्मचारियों को शोर के स्रोत से दूरी के भीतर कान रक्षक पहनना चाहिए।

- स्रोत पर शोर को कम करें
मशीन के पुर्जों के प्रभाव या कंपन से उत्पन्न उच्च स्तर के शोर को कम करने के लिए कम शोर वाली मशीनों का उपयोग करना और नियमित आधार पर उनका उचित रखरखाव करना।
- शोर संचरण को नियंत्रित करें
जहां आवश्यक हो, उपयुक्त शोर अवशोषक या ध्वनिरोधी स्थापना (जैसे साइलेंसर या ध्वनिक संलग्नक) लगाकर शोर स्रोतों को अलग करना। साथ ही, कर्मचारियों को शोर के संपर्क में आने वाले समय को कम करने के लिए एक उचित कार्यसूची लागू की जानी चाहिए।
- व्यक्तिगत कान रक्षक
कर्मचारियों को उनके काम की प्रकृति के अनुसार उपयुक्त और अनुमोदित कान रक्षक प्रदान करना और कर्मचारियों को प्रासंगिक जानकारी या प्रशिक्षण देकर इसके उचित उपयोग को प्रोत्साहित करना।
- नियमित श्रवण परीक्षण
प्रारंभिक चरण में श्रवण क्षति की पहचान करने के लिए, कर्मचारियों को नियमित श्रवण परीक्षणों में भाग लेने की व्यवस्था की जानी चाहिए, ताकि उचित निवारक या उपचारात्मक उपाय किए जा सकें।

कर्मचारियों की जिम्मेदारी

- शोर नियंत्रण उपकरण का उचित उपयोग
शोर साइलेंसर या ध्वनिक बाड़े के साथ स्थापित मशीनों के साथ काम करते समय, किसी को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि ये इंस्टॉलेशन ठीक से काम कर रहे हैं। यदि ऐसे उपकरण या कान रक्षक में कोई दोष पाया जाता है तो तुरंत नियोक्ता या पर्यवेक्षक को रिपोर्ट करना चाहिए, ताकि मरम्मत या प्रतिस्थापन किया जा सके।
- कान रक्षक पहनें और बनाए रखें
उपयुक्त और अनुमोदित कान रक्षक पहनने के लिए नियोक्ता के निर्देशों का पालन करना और उन्हें अच्छी स्थिति और स्वच्छता में रखना। क्षतिग्रस्त या दूषित उपकरण कान में संक्रमण का कारण बन सकते हैं।
- आपकी सुनने की क्षमता का खयाल रखना
सुनने में समस्या पाए जाने पर तुरंत चिकित्सीय परामर्श लें और श्रवण संबंधी उचित सुरक्षात्मक उपाय करें। श्रम विभाग के व्यावसायिक स्वास्थ्य क्लिनिक और अस्पताल प्राधिकरण के तहत कान, नाक और गले के क्लिनिक उचित शुल्क पर श्रवण परीक्षण और चिकित्सा परीक्षण की पेशकश कर रहे हैं।

कान रक्षक के प्रकार और उनका उपयोग

कान रक्षक दो मुख्य प्रकार के होते हैं: ईयर प्लग और ईयर मफ। केवल श्रम आयुक्त द्वारा अनुमोदित कान रक्षक का ही उपयोग किया जाना चाहिए। अनुमोदित कान रक्षकों के विवरण के लिए, कृपया श्रम विभाग की व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य शाखा से संपर्क करें।

ईयर मफ का उपयोग करना आसान है और यह उन लोगों के लिए उपयुक्त है जो अपना अधिकांश समय शोरगुल वाले वातावरण में और बाहर काम करते हैं। इसे ठीक से पहनने के लिए, दोनों कानों को नीचे दिए गए मफ्स से पूरी तरह से ढंकना चाहिए:



ईयर प्लग दो प्रकार के होते हैं: पुनः प्रयोज्य और डिस्पोजेबल। हर बार ईयर प्लग पहनते समय व्यक्तिगत स्वच्छता के प्रति सचेत रहना होगा। पुनः प्रयोज्य ईयर प्लग को साफ रखना महत्वपूर्ण है। ईयर प्लग पहनने का उचित तरीका यह है कि एक कान को हाथ से ऊपर और पीछे की ओर खींचें और दूसरे हाथ से सिर के ऊपर और पीछे की ओर खींचें, फिर नीचे बताए अनुसार सावधानी से ईयर प्लग को कान के अंदर डालें:



सावधानी: ईयर प्लग के ईयर मफ का उपयोग करते समय, यह महत्वपूर्ण है कि उपयोगकर्ता को आपातकालीन सिग्नल सुनने से प्रभावित न किया जाए। ईयर मफ या ईयर प्लग के स्थान पर कॉटन बॉल या हेडफोन का उपयोग नहीं किया जा सकता है।

संबंधित संगठन

- 1 श्रम विभाग – व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य शाखा
वेबसाइट: www.labour.gov.hk/eng/osh/
फ़ोन: 2559 2297
- 2 श्रम विभाग – व्यावसायिक स्वास्थ्य क्लिनिक
फ़ोन: 2343 7133 (Kwun Tong)
फ़ोन: 2543 5701 (Fanling)
- 3 अस्पताल प्राधिकारी
वेबसाइट: www.ha.org.hk
फ़ोन: 2300 6555
- 4 व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य परिषद
वेबसाइट: www.oshc.org.hk
फ़ोन: 2739 9000

पूछताछ

अधिक जानकारी के लिए कृपया व्यावसायिक बहुराजन मुआवजा बोर्ड से संपर्क करें।

पता: कार्यालय ए-बी, 15/एफ, बिलियन प्लाजा II
10 चेउंग यू स्ट्रीट
चेउंग शा वान
कोलून

फ़ोन: 2723 1288 / 2723 1928

फैक्स: 2581 4698

ई-मेल: contact@odcb.org.hk

वेब साइट: www.odcb.org.hk

(2024)