



काममा श्रवण संरक्षण

व्यावसायिक बहिरापन हो

लामो समयसम्म लगातार कोलाहलयुक्त काम गर्ने वातावरणमा पर्दा भित्री कानको सेन्सोरियल कपाल कोशिकाहरू क्षतिग्रस्त हुन्छन्। हानि को डिग्री शोर को तीव्रता को समानुपातिक छ। यी कपाल कोशिकाहरू यस तरिकाले क्षतिग्रस्त भएपछि पुनः प्राप्त गर्न सक्दैनन्, जसले स्थायी श्रवण कमजोरी निम्त्याउँछ। तसर्थ, पेशागत बहिरापन निको नहुने छ र कोलाहल गर्ने पेशाहरूमा काम गर्नेहरूको श्रवण क्षमता जोगाउने एक मात्र उपाय रोकथाम हो।

श्रवणशक्तिमा कमी

प्रारम्भिक लक्षणहरू

पेशागत चोट वा अन्य दुर्घटनाको कारणले अचानक सुन्ने क्षमताको हानि भन्दा फरक, व्यावसायिक बहिरापनको कारणले सुन्ने क्षमताको हानि क्रमशः खराब हुँदै जान्छ। निम्न लक्षणहरू देखा पर्दा ध्यान दिनुपर्छ:

- कानमा लगातार टिनिटस (घण्टी बज्ने वा गर्जने आवाज)
- अरूसँग कुराकानी गर्दा वा फोनमा सुन्न कठिनाई
- रेडियो वा टिभीको भोल्युम बढाउन आवश्यक छ
- ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो
- अनिद्रा

स्वास्थ्यमा आवाजको प्रभाव

- टिनिटस, अस्थायी श्रवण हानि वा स्थायी श्रवण हानिको कारण
- चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, अनिद्रा, थकान, जलन र मनोवैज्ञानिक दबाव महसुस
- मुटुको चाल र रक्तचापलाई असर गर्छ
- कम भोक वा डिस्पेप्सियाको कारण

रोजगारदाताहरूको जिम्मेवारी

- कार्यस्थलमा शोर स्तरको मूल्याङ्कन

कारखाना र औद्योगिक उपक्रम (कार्यस्थलमा शोर) नियमनले कुनै पनि औद्योगिक उपक्रमहरूमा उच्च स्तरको आवाज उत्पादन गर्ने मेसिन वा औजारहरू प्रयोग भइरहेको अवस्थामा, रोजगारदाताले प्रभाव मूल्याङ्कन गर्ने उद्देश्यका लागि ध्वनि मूल्याङ्कन गर्न योग्य व्यक्तिलाई नियुक्त गर्नुपर्छ। कर्मचारीहरू को कोलाहल को। जहाँ उपयुक्त हुन्छ, कानको सुरक्षा क्षेत्रलाई राम्ररी सिमाङ्कन गर्नुपर्छ। निर्माण साइटहरूको लागि, रोजगारदाताले आवाज मूल्याङ्कन गर्न र कर्मचारीहरूले आवाजको स्रोतबाट टाढाको दूरीमा कान संरक्षक लगाउनु पर्छ भनेर निर्दिष्ट गर्न योग्य व्यक्ति नियुक्त गर्नुपर्छ।

- स्रोतमा शोर कम गर्नुहोस्
कम शोर गर्ने मेसिनहरू प्रयोग गर्न र मेसिनका भागहरूको प्रभाव वा कम्पनले उत्पन्न हुने उच्च स्तरको आवाजलाई कम गर्न नियमित रूपमा तिनीहरूलाई राम्रोसँग मर्मत गर्न।
- आवाज प्रसारण नियन्त्रण
आवश्यक भएमा उपयुक्त ध्वनि शोषक वा ध्वनिरोधी स्थापना (जस्तै साइलेन्सर वा ध्वनिक घेरा) राखेर ध्वनि स्रोतहरूलाई अलग गर्न। एकै समयमा, कर्मचारीहरूले शोरमा पर्न सक्ने समयलाई कम गर्नको लागि उचित कार्य तालिका लागू गर्नुपर्छ।
- व्यक्तिगत कान रक्षकहरू
कर्मचारीहरूलाई तिनीहरूको कामको प्रकृति अनुसार उपयुक्त र स्वीकृत कान संरक्षकहरू उपलब्ध गराउने, र कर्मचारीहरूलाई सान्दर्भिक जानकारी वा तालिम दिएर त्यसको उचित प्रयोगलाई प्रोत्साहित गर्ने।
- नियमित श्रवण परीक्षण
श्रवण क्षतिको प्रारम्भिक चरणमा पहिचान गर्न, कर्मचारीहरूलाई नियमित श्रवण परीक्षणमा उपस्थित हुने व्यवस्था गरिनुपर्छ, ताकि उपयुक्त रोकथाम वा उपचारात्मक उपायहरू लिन सकिन्छ।

कर्मचारीहरूको दायित्व

- ध्वनि नियन्त्रण उपकरणको उचित प्रयोग
शोर साइलेन्सर वा ध्वनिक घेरासँग जडान गरिएका मेसिनहरूसँग काम गर्दा, यी स्थापनाहरू ठीकसँग काम गरिरहेका छन् भनी सुनिश्चित गर्नुपर्छ। त्यस्ता उपकरण वा कान संरक्षकमा कुनै खराबी देखिएमा तुरुन्त रोजगारदाता वा पर्यवेक्षकलाई खबर गर्नुपर्छ, ताकि मर्मत वा प्रतिस्थापन गर्न सकिन्छ।
- कान संरक्षकहरू लगाउनुहोस् र कायम राख्नुहोस्
उपयुक्त र अनुमोदित कान संरक्षकहरू लगाउन, र तिनीहरूलाई राम्रो स्थिति र स्वच्छतामा राख्न रोजगारदाताको निर्देशन पालना गर्न। क्षतिग्रस्त वा दूषित उपकरणले कानको संक्रमण हुन सक्छ।
- तपाईंको सुनुवाइको हेरचाह गर्दै
श्रवण समस्या देखिएमा तुरुन्तै चिकित्सकको परामर्श लिने र उचित सुनुवाइ सुरक्षा उपायहरू अपनाउनुहोस्। श्रम विभागको पेशागत स्वास्थ्य क्लिनिक र अस्पताल प्राधिकरण अन्तर्गतका कान, नाक र घाँटी क्लिनिकहरूले उचित शुल्कमा श्रवण परीक्षण र चिकित्सा परीक्षण प्रदान गर्दै आएका छन्।

कान संरक्षकका प्रकार र तिनीहरूको प्रयोग

त्यहाँ दुई मुख्य प्रकारका कान संरक्षकहरू छन्: कान प्लग र कान मफ। श्रम आयुक्त द्वारा अनुमोदित कान संरक्षक मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। स्वीकृत कान संरक्षकहरूको विवरणहरूको लागि, कृपया श्रम विभागको व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य शाखालाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

इयर मफ प्रयोग गर्न सजिलो छ र उनीहरूको अधिकांश समय कोलाहलपूर्ण वातावरणमा काम गर्नेहरूका लागि उपयुक्त छ। यसलाई राम्रोसँग लगाउनको लागि, दुवै कानलाई तलको रूपमा मफले पूर्ण रूपमा छोप्नु पर्छः:



त्यहाँ दुई प्रकारका कान प्लगहरू छन्: पुनः प्रयोगयोग्य र डिस्पोजेबल। प्रत्येक पटक कान प्लग लगाउँदा व्यक्तिगत सरसफाइको बारेमा सचेत हुनुपर्छ। पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने कान प्लग सफा राख्नु महत्त्वपूर्ण छ। इयर प्लग लगाउने उचित विधि भनेको एउटा कानलाई अर्को छेउको हातले टाउकोको माथि र पछाडि तान्नु हो, त्यसपछि तलको रूपमा ध्यानपूर्वक कान भित्र इयर प्लग घुसाउनुहोस्।



सावधानी: इयर प्लगको इयर मफ प्रयोग गर्दा, प्रयोगकर्तालाई आपतकालीन संकेतहरू सुन्नबाट प्रभावित नगर्नु महत्त्वपूर्ण छ। इयर मफ वा इयर प्लगको ठाउँमा कपासको बल वा हेडफोन प्रयोग गर्न सकिँदैन।

सम्बन्धित संस्थाहरू

- 1 श्रम विभाग – व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य शाखा
वेबसाइट: www.labour.gov.hk/eng/osh/
टेलिफोन: 2559 2297
- 2 श्रम विभाग – व्यावसायिक स्वास्थ्य क्लिनिक
टेलिफोन: 2343 7133 (कोङ्ग टोंग)
टेलिफोन: 2543 5701 (फन लिंग)
- 3 अस्पताल प्राधिकरणले
वेबसाइट: www.ha.org.hk
टेलिफोन: 2300 6555
- 4 व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य परिषद
वेबसाइट: www.oshc.org.hk
टेलिफोन: 2739 9000

जिज्ञासाहरू

थप जानकारीको लागि कृपया व्यवसायिक बहिरापन क्षतिपूर्ति बोर्डलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

ठेगाना: कार्यालय A-B, 15/F, बिलियन प्लाजा II
10 चेउङ यू स्ट्रीट
चेउङ शा वान
काउलुन

टेलिफोन: 2723 1288 / 2723 1928

फ्याक्स: 2581 4698

इ-मेल: contact@odcb.org.hk

वेबसाइट: www.odcb.org.hk