



ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਬਹਿਰਾਪਨ ਹੈ....

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਰੌਲੇ-ਰੌਪੇ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ ਦੇ ਸੰਵੇਦੀ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ। ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਰੌਲੇ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲ ਸੈੱਲ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਥਾਈ ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਬੋਲੇਪਣ ਲਾਇਲਾਜ ਹੈ ਅਤੇ ਰੌਲੇ-ਰੌਪੇ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਰੋਕਥਾਮ।

ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ....

ਸੁਰੁਆਤੀ ਲੱਛਣ

ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸੌਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਕਾਰਨ ਅਚਾਨਕ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਵੱਖ, ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਬੋਲੇਪਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਟਿੰਨੀਟਸ (ਘੰਟੀ ਵੱਜਣ ਜਾਂ ਗਰਜਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼)
- ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ
- ਇਨਸੌਮਨੀਆ

ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸ਼ੋਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਟਿੰਨੀਟਸ, ਅਸਥਾਈ ਸੁਣਵਾਈ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਸੁਣਵਾਈ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਇਨਸੌਮਨੀਆ, ਥਕਾਵਟ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ
- ਮਾੜੀ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਅਪਚ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨਾ

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਫੈਕਟਰੀਜ਼ ਐਂਡ ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਅੰਡਰਟੇਕਿੰਗਜ਼ (ਕੰਮ 'ਤੇ ਸ਼ੋਰ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸ਼ੋਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਟੂਲ ਕਿਸੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਉੱਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸ਼ੋਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੇਗਾ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਰੌਲਾ ਜਿੱਥੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਕੰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜ਼ੋਨ ਦੀ ਸਹੀ ਹੱਦਬੰਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਮਾਣ ਸਾਈਟਾਂ ਲਈ, ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਸ਼ੋਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸਰੋਤ 'ਤੇ ਸ਼ੋਰ ਘਟਾਓ
ਘੱਟ ਸ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।
- ਸ਼ੋਰ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ
ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਢੁਕਵੀਂ ਆਵਾਜ਼ ਸੋਖਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਸਾਊਂਡਪ੍ਰੂਫਿੰਗ ਇੰਸਟਾਲੇਸ਼ਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਲੈਂਸਰ ਜਾਂ ਧੁਨੀ ਦੀਵਾਰ) ਲਗਾ ਕੇ ਸ਼ੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰੌਲੇ-ਰੌਪੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਜ਼ਬ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਨਿੱਜੀ ਕੰਨ ਰੱਖਿਅਕ
ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੇਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੰਨ ਰੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਨਿਯਮਤ ਸੁਣਵਾਈ ਟੈਸਟ
ਸੁਣਵਾਈ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਸੁਣਵਾਈ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਚਿਤ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰਕ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

- ਸ਼ੋਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ
ਸ਼ੋਰ ਸਾਈਲੈਂਸਰ ਜਾਂ ਧੁਨੀ ਘੇਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਕੰਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਬਦਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਕੰਨ ਰੱਖਿਅਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
ਢੁਕਵੇਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੰਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਾਲਕ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ। ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਉਪਕਰਨ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤਹਾਡੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ
ਜੇਕਰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਕਰੋ। ਲੇਬਰ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਅਪੀਨ ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਾਜ਼ਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਣਵਾਈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ।

ਰੱਖਿਅਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕੰਨ ਰੱਖਿਅਕਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਅਤੇ ਈਅਰ ਮਫ। ਸਿਰਫ ਕੰਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲੇਬਰ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹਨ। ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੰਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਰਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਖਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਈਅਰ ਮਫ ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਰੌਲੇ-ਰੌਪੇ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਣ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋਵੇਂ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਫਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



ਕੰਨ ਪਲੱਗ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ। ਹਰ ਵਾਰ ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਕੰਨ ਪਲੱਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਕੰਨ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ, ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਲਗਾਓ:



ਸਾਵਧਾਨ: ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਦੇ ਈਅਰ ਮਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਗਨਲ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਾਟਨ ਬਾਲ ਜਾਂ ਹੈਂਡਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਈਅਰ ਮਫ ਜਾਂ ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ

ਸਬੰਧਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

- 1 ਕਿਰਤ ਵਿਭਾਗ - ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਖਾ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.labour.gov.hk/eng/osh/
ਟੈਲੀ: 2559 2297
- 2 ਕਿਰਤ ਵਿਭਾਗ - ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ
ਟੈਲੀ: 2343 7133 (ਲੂਣ ਟੋਮਰ)
ਟੈਲੀ: 2543 5701 (ਫੈਨ ਲਿੰਗ)
- 3 ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.ha.org.hk
ਟੈਲੀ: 2300 6555
- 4 ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕੌਂਸਲ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.oshc.org.hk
ਟੈਲੀ: 2739 9000

ਪੁੱਛਗਿੱਛ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਬਹਿਰਾਪਨ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪਤਾ: ਦਫ਼ਤਰ A-B, 15/F, ਬਿਲੀਅਨ ਪਲਾਜ਼ਾ II
10 ਚੋਂਗ ਯੂ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਚੋਂਗ ਸ਼ਾ ਵਾਨ
ਕੋਲੂਨ

ਟੈਲੀ: 2723 1288 / 2723 1928

ਫੈਕਸ: 2581 4698

ਈ - ਮੇਲ: contact@odcb.org.hk

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.odcb.org.hk

(2024)