



Pangangalaga ng Pandinig sa Trabaho

Ang Okupasyonal na Pagkabingi ay....

Ang pandama na mga selyula ng buhok sa panloob ng tainga ay mapipinsala kapag patuloy na nakalantad sa maingay na kapaligiran sa trabaho sa mahabang panahon. Ang degri ng kapinsalaan ay proporsyonal sa katindihan ng ingay. Ang mga selyula ng buhok na ito ay hindi na maibabalik kapag napinsala sa ganitong paraan, na maghahantong sa permanenteng kapansanan ng pandinig. Gayunpaman, ang okupasyonal na pagkabingi ay hindi na malulunasan at ang pag-iiwas ay ang tanging paraan lamang upang mapoprotektahan ang kakayahan sa pandinig sa yoong nagtatrabaho sa maingay na mga trabaho.

Kapansanan sa Pandinig....

Maagang mga sintomas

Iba sa biglang pagkawala ng pandinig dahil sa pinsalang okupasyonal o ibang aksidente, ang kakayahan sa pagkawala ng pandinig na mula sa resulta ng pagkakabingi sa trabaho ay unti-unting lumala. Kailangang bigyang-pansin kung ang sumusunod na mga sintomas ay magpapakita.

- Nagpapatuloy na tunog ng ingay sa tainga (tumutugtog o nag-aatungal na ingay) sa loob ng tainga
- Kahirapan sa pakikinig, kapag nakikipag-usap sa iba o sa telepono
- Kailangang palalakasan ang bolyum sa tunog ng radyo o TV
- Nahahirapan sa malalim na pag-iisip
- Hindi pagkakatulog

Epekto ng Ingay sa Kalusugan

- Nagiging sanhi ng tunog ng ingay sa tainga, pansamantalang pagkawala ng pandinig o permanenteng pagkawala ng pandinig
- Nakakaramdam ng paghihilo, sakit ng ulo, hindi pagkakatulog, pagkapagod, pangangati at sikolohikal na presyon
- Nakakaapekto sa pintig ng puso at presyon ng dugo
- Nagiging sanhi ng walang ganang kumain o hindi pagkatunaw

Responsibilidad ng Mga Maypagawa

- Pagtatasa sa Antas ng Ingay sa Lugar ng Trabaho

Ang Mga Pagawaan at Pamamalakad sa Mga Gawaing (Ingay sa Trabaho) Pang-industriya ay nagpapahayag na kung saan ang mga makina o mga kagamitan na nagbibigay ng mataas na antas ng ingay ay ginagamit sa anumang mga gawaing pang-industriya, ang maypagawa ay maghihirang ng

isang kwalipikadong tao na magsasagawa ng pagtatasa para sa layuning pagsusuri sa epekto ng ingay sa mga empleyado. Kung saan naaangkop, ang isang zone na magpoprotekta ng tainga ay dapat nararapat na may hangganan. Para sa mga lugar ng konstruksyon, ang maypagawa ay maghihirang ng isang kwalipikadong tao na magsasagawa ng pagtatasa at upang tutukuyin na ang mga empleyado ay dapat magsuot ng pamprotekta sa tainga na nasa loob ng kalayuan mula sa pinagmulan ng ingay.

- Bawasan ang Ingay sa Pinagmulan

Upang gamitin ang mga makinang mababa ang ingay at nararapat na pananatiliin ang mga ito sa regular na basehan upang mababawasan ang mataas na antas ng ingay na nabuo sa epekto o panginginig ng tunog sa mga bahagi ng makina.

- Transmisyon na Nagkokontrol ng Ingay

Upang ihiwalay ang mga pinagmulan ng ingay sa pamamagitan ng paglalagay ng angkop na pangsipsip ng ingay o pag-instalar ng pangkontra sa ingay (tulad ng silencer o kulong na lugar) kung kinakailangan. Sa parehong oras, isang makatwirang iskedyul ng trabaho ay dapat ipapatupad upang mababawasan ang oras na ang mga empleyado ay nakababad sa ingay.

- Personal na Mga Pamprotekta ng Tainga

Upang mabibigyan ng angkop at aprubadong mga pamprotekta ng tainga ang mga empleyado alinsunod sa uri ng kanilang trabaho, at ihikayat ang maayos na paggamit ng ganoon sa pamamagitan ng pagbigay sa mga empleyado ng kaugnay na impormasyon at pagsasanay.

- Regular na Pagsusuri ng Pandinig

Upang kilalanin ang pinsala ng pandinig sa maagang yugto nito, ang mga empleyado ay aayusin na makakadalo sa regular na mga pagsusuri ng pandinig, upang ang angkop na mga panukala ng pag-iwas o panremedyo ay maisasagawa.

Responsibilidad ng Mga Empleyado

- Maayos na Paggamit sa Kagamitan na Pangkontrol ng Ingay

Kapag nagtatrabaho sa mga makinang may naka-instalar na pangkontra sa ingay o sa acoustic na kulong na lugar, dapat siguraduhin na ang mga instalasyong ito ay maayos na gumagana. Dapat din iulat kaagad sa maypagawa o sa superbisor kung ang anumang depekto ay matiktikan sa ganong kagamitan o mga pamprotekta ng tainga, upang ang pagkukumpuni o paghalili ay maisagawa.

- Magsuot at Pananatiliin ang Mga Pamprotekta ng Tainga

Upang sundin ang tagubilin ng maypagawa na magsuot ng angkop at aprubadong mga pamprotekta ng tainga, at pananatiliin ang mga ito sa maayos na kalagayan at kalinisan. Ang nasira o kontaminadong kagamitan ay maaaring maging sanhi ng impeksyon sa tainga.

- Pag-aalaga ng Iyong Pandinig

Upang maghingi ng agarang medikal na pagkonsulta kung may nakikitang problema ng pandinig at kukuha ng nararapat na mga panukala sa pagpoprotekta ng pandinig. Ang Klinika sa Okupasyonal na Kalusugan sa Kagawaran ng Paggawa, at ang mga klinika ng Tainga, Ilong at Lalamunan sa ilalim ng Awtoridad ng Ospital ay nag-aalok ng pagsusuri sa pandinig at medikal na eksaminasyon sa makatwirang bayarin.

Mga Uri ng Mga Pamprotekta ng Tainga at ang Kanilang Gamit

May dalawang pangunahing mga uri ng pamprotekta ng tainga: ear plug at ear muff. Mga pamprotekta ng tainga na aprubado lamang ng Commissioner of Labour ang dapat gamitin. Para sa mga detalye ng aprubadong mga pamprotekta ng tainga, mangyaring makipag-ugnayan sa Sangay ng Okupasyonal na Kaligtasan at Kalusugan sa Kagawaran ng Paggawa.

Ang Ear Muff ay madaling gamitin at angkop para sa yoong nagtatrabaho sa karamihan ng kanilang oras sa loob at labas ng maingay na kapaligiran. Upang suotin ito nang maayos, ang kapwa dalawang mga tainga ay dapat kumpletong masasaklaw ng mga muffs ayon sa ipinakita sa ibaba:



May dalawang mga uri ng ear plug: magagamit-muli at maitatapon. Dapat alam ng sinuman ang personal na kalinisan sa bawat panahon kapag nagsusuot ng ear plug. Mahalaga na panatiliing malinis ang magagamit-muli na ear plug. Ang nararapat na paraan sa pagsuot ng ear plug ay hilahin paitaas at patalikod ang isang tainga sa pamamagitan ng kamay sa isang gilid at paitaas sa likuran ng ulo, saka maingat na ipasok ang ear plug sa loob ng tainga ayon sa ipinakita sa ibaba:



Pag-iingat: Kapag gumagamit ng ear muff o ear plug, mahalaga na hindi maaapektuhan ang gumagamit mula sa mga senyales na emerhensya sa pandinig. Ang mga bola ng bulak ay hindi magagamit na panghalili ng ear muff o ear plug.

Kaugnay na Mga Organisasyon

- 1 Kagawaran ng Paggawa – Sangay ng Okupasyonal na Kaligtasan at Kalusugan
Website: www.labour.gov.hk/eng/osh/
Tel: 2559 2297

- 2 Kagawaran ng Paggawa – Klinikang Okupasyonal na Kalusugan
Tel: 2343 7133 (Kwun Tong)
Tel: 2543 5701 (Fanling)

- 3 Awtoridad ng Ospital
Website: www.ha.org.hk
Tel: 2300 6555

- 4 Konseho ng Okupasyonal na Kaligtasan at Kalusugan
Website: www.oshc.org.hk
Tel: 2739 9000

Katanungan

Mangyaring makipag-ugnayan sa Lupon ng Kabayaran sa Okupasyonal na Pagkakabingi para sa karagdagang impormasyon.

**Address: 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

Web-site: www.odcb.org.hk

(2024)