



## การอนุรักษ์การได้ยินในขณะที่ทำงาน

### หูหนวกจากการประกอบอาชีพหมายถึงอะไร

ในกรณีที่ทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดังอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน เซลล์ขนรับความรู้สึกของหูชั้นในจะเสียหาย ระดับความเสียหายเป็นสัดส่วนโดยตรงกับความดังของเสียงรบกวน เมื่อเซลล์ขนได้รับความเสียหาย เซลล์ขนเหล่านี้ไม่สามารถคืนสภาพเดิม ซึ่งทำให้เกิดการสูญเสียการได้ยินอย่างถาวร เพราะฉะนั้น หูหนวกจากการประกอบอาชีพเป็นโรคที่รักษาไม่หาย และการป้องกันเป็นวิธีเดียวที่จะปกป้องการได้ยินของผู้ที่ทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดัง

### ความบกพร่องทางการได้ยิน

#### อาการระยะแรก

แตกต่างจากการสูญเสียการได้ยินอย่างฉับพลันเนื่องจากการบาดเจ็บจากการทำงานหรืออุบัติเหตุอื่น ๆ การสูญเสียการได้ยินที่เกิดจากหูหนวกจากการประกอบอาชีพจะค่อย ๆ แย่ลง ควรระวังหากมีอาการดังต่อไปนี้

- หูอื้ออย่างต่อเนื่อง (หูอื้อหรืออาการเสียงดังในหู)
- มีปัญหาการได้ยินในขณะที่พูดคุยหรือคุยโทรศัพท์กับผู้อื่น
- ต้องเพิ่มระดับเสียงของวิทยุหรือโทรทัศน์
- ปั่นเรื่องยากที่จะมีสมาธิ
- โรคนอนไม่หลับ

#### ผลกระทบต่อสุขภาพจากเสียงรบกวน

- ก่อให้เกิดหูอื้อ การสูญเสียการได้ยินชั่วคราวหรือการสูญเสียการได้ยินถาวร
- รู้สึกเวียนหัว ปวดหัว นอนไม่หลับ เหนื่อยล้าร่างกายและเครียดทางจิตใจ
- มีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต
- ทำให้เบื่ออาหารหรืออาหารไม่ย่อย

### ภาระหน้าที่ของนายจ้าง

- การประเมินระดับเสียงดังในสถานที่ทำงาน  
กฎระเบียบว่าด้วยการประกอบกิจการ โรงงานและอุตสาหกรรม(เสียงดังที่เกิดจากการทำงาน) กำหนดไว้ว่า การใช้เครื่องจักรหรือเครื่องมือที่ก่อให้เกิดเสียงดังในการประกอบกิจการอุตสาหกรรมใดๆ นายจ้างต้องแต่งตั้งผู้มีสิทธิเข้ารับการประเมินผลกระทบด้านเสียงดังเพื่อประเมินผลกระทบต่อลูกจ้าง ควรระบุพื้นที่

อนุรักษ์การได้ยินตามความเหมาะสม สำหรับสถานที่ก่อสร้าง นายจ้างควรแต่งตั้งบุคคลที่มีคุณสมบัติเหมาะสมเพื่อประเมินเสียงดัง และกำหนดให้ลูกจ้างสวมอุปกรณ์ป้องกันหูในระยะห่างที่ได้รับผลกระทบจากแหล่งกำเนิดเสียงดัง

- ทำให้แหล่งกำเนิดเสียงดังน้อยลง

ใช้เครื่องจักรที่มีเสียงรบกวนที่มีความดังต่ำและได้รับการบำรุงรักษาอย่างเหมาะสมเป็นประจำ เพื่อลดระดับความดังของเสียงรบกวนที่มีความดังสูงที่เกิดจากการชนหรือการสั่นสะเทือนของชิ้นส่วนเครื่องจักร

- ควบคุมการส่งเสียงดัง

ถ้าจำเป็น ติดตั้งอุปกรณ์ซับเสียงหรืออุปกรณ์ป้องกันเสียงที่เหมาะสม(เช่นเครื่องกำจัดเสียงหรือฝาครอบกันเสียง)เพื่อแยกออกจากแหล่งกำเนิดเสียงดัง และควรกำหนดตารางการทำงานที่เหมาะสมเพื่อลดเวลาที่พนักงานเผชิญกับเสียงดัง

- อุปกรณ์ป้องกันหูส่วนบุคคล

จัดหาอุปกรณ์ป้องกันหูที่เหมาะสมและได้รับการอนุมัติให้กับลูกจ้างตามลักษณะการทำงาน และส่งเสริมให้พนักงานใช้กันอย่างถูกต้อง โดยการให้ข้อมูลหรือการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้อง

- การทดสอบการได้ยินเป็นประจำ

เพื่อวินิจฉัยการสูญเสียการได้ยินในระยะแรก ควรจัดให้พนักงานเข้ารับการตรวจการได้ยินเป็นประจำเพื่อใช้มาตรการป้องกันหรือรักษาที่เหมาะสม

## ภาระหน้าที่ของลูกจ้าง

- ใช้อุปกรณ์ควบคุมเสียงดังอย่างถูกต้อง

เมื่อใช้เครื่องจักรที่มีเครื่องกำจัดเสียงหรือฝาครอบกันเสียง ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์เหล่านี้ทำงานได้ตามปกติ หากพบว่าอุปกรณ์หรืออุปกรณ์ป้องกันหูดังกล่าวข้างต้น มีความบกพร่อง ควรแจ้งให้นายจ้างหรือหัวหน้างานทราบทันทีเพื่อดำเนินการซ่อมแซมหรือเปลี่ยนใหม่

- สวมใส่และบำรุงรักษาอุปกรณ์ป้องกันหู

สวมอุปกรณ์ป้องกันหูที่เหมาะสมและได้รับการอนุมัติตามคำแนะนำของนายจ้าง และบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดีและสุขอนามัย อุปกรณ์ที่ชำรุดหรือปนเปื้อนอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในหูได้

- การดูแลการได้ยินของคุณ

หากพบปัญหาการได้ยิน คุณควรพบแพทย์ทันทีและใช้มาตรการอนุรักษ์การได้ยินที่เหมาะสม คลินิกอาชีวอนามัยของสำนักแรงงานและคลินิกหู คอ จมูกที่อยู่ในสังกัดองค์การโรงพยาบาลให้บริการตรวจการได้ยินและตรวจร่างกายโดยค่าบริการที่เหมาะสม

## ประเภทและวัตถุประสงค์การใช้ของอุปกรณ์ป้องกันหูและ

จำแนกประเภทอุปกรณ์ป้องกันหูมีเป็นสองประเภทเป็นหลัก กล่าวคือที่ครอบหูหรือที่อุดหู ต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันหูที่ได้รับอนุมัติจากผู้อำนวยการสำนักงานแรงงานเท่านั้น สำหรับรายละเอียดของอุปกรณ์ป้องกันหูที่ได้รับอนุมัติ กรุณาติดต่อแผนกความปลอดภัยและอาชีวอนามัยของสำนักงาน

ที่ครอบหูใช้งานง่าย เหมาะสำหรับผู้ที่ทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดังเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้สวมใส่อย่างถูกต้อง ควรปกคลุมหูทั้งสองข้างด้วยที่ครอบหูอย่างสมบูรณ์ ดังที่แสดงในภาพ



ที่อุดหูมีสองแบบ กล่าวคือที่อุดหูแบบใช้ซ้ำได้และที่อุดหูแบบใช้แล้วทิ้ง ควรดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลทุกครั้งที่ใช้ที่อุดหู เรื่องที่สำคัญคือต้องทำให้ที่อุดหูแบบใช้ซ้ำสะอาด วิธีการสวมใส่ที่อุดหูที่ถูกต้อง: ใช้มืออีกด้านหนึ่งดึงหูข้างหนึ่งขึ้นและไปด้านหลังเหนือศีรษะ แล้วใส่ที่อุดหูอย่างระมัดระวังภายในหู ดังที่แสดงในภาพ



**ข้อควรระวัง:** เมื่อใช้ที่ครอบหูหรือที่อุดหู เรื่องที่สำคัญมากคือไม่ส่งผลกระทบต่อการใช้งานสัญญาณฉุกเฉิน ลำโพงหรือหูฟังไม่สามารถใช้แทนที่ครอบหูหรือที่อุดหู

## องค์กรที่เกี่ยวข้อง

- 1 สำนักงาน – แผนกความปลอดภัยและอาชีวอนามัย  
เว็บไซต์: [www.labour.gov.hk/eng/osh/](http://www.labour.gov.hk/eng/osh/)  
โทรศัพท์: 2559 2297
- 2 สำนักงาน – คลินิกอาชีวอนามัย  
โทรศัพท์: 2343 7133 (Kwun Tong)  
โทรศัพท์: 2543 5701 (Fanling)
- 3 องค์กรโรงพยาบาล  
เว็บไซต์: [www.ha.org.hk](http://www.ha.org.hk)  
เว็บไซต์: 2300 6555
- 4 สภาความปลอดภัยและอาชีวอนามัย  
เว็บไซต์: [www.oshc.org.hk](http://www.oshc.org.hk)  
โทรศัพท์: 2739 9000

## สอบถาม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อคณะกรรมการเงินทดแทนกรณีทุพพลภาพจากการประกอบอาชีพ

ที่อยู่: เลขที่ 10 ห้อง A-B ชั้น 15 บิลเลี่ยนเพลส II  
ถนนเซียวเยว่ อ่าวเซียวซา เกาลูน

โทรศัพท์: 2723 1288 / 2723 1928

โทรสาร: 2581 4698

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

เว็บไซต์: [www.odcb.org.hk](http://www.odcb.org.hk)