



श्रवण क्षमताको संरक्षण कार्यक्रम

प्रभावकारी तरीकाले हल्ला नियन्त्रण गर्नको लागि सरकार, रोजगारदाता तथा कामदारहरूले मिलेर काम गर्नुपर्छ । हल्ला नियन्त्रण गर्ने हालका कानुनहरूले हल्लाको स्रोतलाई नियन्त्रण गर्ने र फैलिन नदिने लक्ष्य राखेका छन् ।



1) हल्लाको स्रोत कम गर्ने

- कम हल्ला गर्ने मेशिन प्रयोग गर्नुहोस्
- प्रभाव कम गर्नुहोस् वा कम्पन कम गर्ने सामग्री भएको कुसन प्रयोग गर्नुहोस्
- मफ्लर वा साइलेन्सर जडान गर्नुहोस्
- मेशिनहरूको नियमित मर्मेत-सम्भार गर्नुहोस्



2) हल्लालाई फैलिन नदिन नियन्त्रण गर्ने

- हल्लाको स्रोतलाई अलगै राख्नुहोस्
- ध्वनिलाई सोस्ते वा ध्वनि रोक्ने उपयुक सामाग्री प्रयोग गर्नुहोस्

3) प्रशासनिक उपाय अपराउने

हल्ला भएको बातावरणमा लामो समयसम्म काम गर्नबाट बच्नको लागि कामदारहरूको लागि निम्न कुराहरू बन्दोबस्त गर्ने बारे विचार गर्नुहोस्:

- नियमित विश्राम
- पालैपालो काम गराउने

4) कान सुरक्षा गर्ने व्यक्तिगत सुरक्षाका साधन लगाउने

कारखाना तथा औद्योगिक दायित्व (कार्यस्थलमा हल्ला) नियमावली अन्तर्गत कामदारहरूलाई स्वीकृति प्राप्त उपयुक्त कान सुरक्षा गर्ने साधनहरू उपलब्ध गराउने रोजगारदाताहरूको जिम्मेवारी हुन्छ ।

कान सुरक्षा गर्ने साधनहरूमा मुख्यतया इयर (कानमा लगाउने) मफ्लक तथा इयर प्लग हुन्:

इयर मफ्लक

- लगाउन सजिलो हुने र चर्को हल्लाको प्रभावलाई कम गर्दछ
- लगाउने उचित तरिका: दुवै कान पूर्णतया इयर मफ्लले ढाकिएको हुनुपर्दछ ।



इयर प्लग

- दुई प्रकारका: धेरै पटक प्रयोग गर्ने मिल्ने र एक पटक मात्र प्रयोग गर्ने मिल्ने

उचित तरिका: टाउको पछाडिबाट विपरीत हातले आफ्ऽे कानको टुप्पोलाई माथि र पछाडी तान्तुहोस्, त्यसपछि अर्को हातले ध्यान दिएर कानमा प्लग घुसाउनुहोस् ।

याद राख्नुहोस्: कानको मफ्लक तथा प्लग लगाउँदा त्यसले आपतकालीन सन्देशहरू प्राप्त गर्ने रोक्ने गरी लगाउनुहुन्न भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ । कानको मफ्लक तथा प्लगको सट्टा कपास वा साधारण इयरफोन प्रयोग नगर्नुहोस् ।

5) नियमित श्रवण क्षमताको परीक्षणको व्यवस्था गर्ने

- यसले श्रवण क्षमतामा कमी भएको चाहै नै पत्ता लगाउन र उचित रोकथाम तथा सुधारात्मक उपायहरू चाल्न मद्दत गर्दछ ।



सोधपूछ सेवा

यस पर्चा वा पेशागत स्वास्थ्य मामिला सम्बन्धी बारे सोधपूछको लागि कृपया श्रम विभागको पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस्:

टेलिफोन : 2852 4041

फ्याक्स : 2581 2049

इमेल : enquiry@labour.gov.hk

श्रम विभागले प्रदान गर्ने सेवाहरू तथा अन्य मुख्य श्रम कानुन बारेको जानकारी हाम्रो वेबसाइट

<http://www.labour.gov.hk> मा पनि पाउन सकिन्छ ।

उजुरीहरू

यदि असुरक्षित कार्यस्थल तथा पद्धति बारेमा तपाईंको कुनै पनि उजुरी छ भने कृपया श्रम विभागको पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य उजुरी हटलाइनलाई 2542 2172 मा फोन गर्नुहोस् । सबै उजुरीहरूलाई पूर्ण गोपनीयताका साथ हेरिनेछ ।





कार्यस्थलमा हल्लाको स्रोत

मुख्यतया कार्यस्थलमा मेशिनहरू संचालन हुने र औजारहरू प्रयोग हुनाले हल्ला (चर्को आवाज) उत्पन्न हुने गर्दछ । निर्माण, दुंगा खानी, धातुको काम, प्लास्टिक, कपडा, शिकर्मी, छपाइ, मनोरंजन, बुङ्गुर वधशाला आदि सम्बन्धी उद्योगहरूमा काम हुँदा हल्ला हुने गर्दछ ।

पेशागत बहिरोपन

हल्लाले भित्री कानको श्रवण सम्बन्धी कोषहरूलाई बिगार्न सक्छ । यी कोषहरू एक पटक क्षतिग्रस्त भएपछि पुनः स्वस्थ हुन सक्दैनन् र यसले गर्दा स्थायी रूपमा श्रवण क्षमतामा नोक्सान पुग्न सक्छ र श्रवण शक्ति गुम्न पनि सक्छ । जस्ति लामो समय हल्ला सुन्नु पर्ने हुन्छ, उत्तिनै धेरै श्रवण क्षमतामा नोक्सान पुग्छ । पेशागत बहिरोपन निको हुँदैन र त्यसैले रोकथाम तै सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

दैनिक व्यक्तिगत रूपमा सुन्नु पर्ने हल्लाको परिणामले श्रवण क्षमताको क्षतिको जोखिमलाई निर्धारण गर्दछ । वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार लगातार आठ



घण्टा सम्म 85 dB (A) स्तरको हल्ला भएको वातावरणमा रहनाले श्रवण क्षमतामा नोक्सान पुग्ने सम्भावना बढी रहन्छ ।

कारखाना तथा औद्योगिक दायित्व (कार्यस्थलमा हल्ला) नियमावली अन्तर्गत कार्यस्थलहरूमा हल्लाको स्तर अनुसार बचावटको उपायहरू अपनाउनु रोजगारदाताहरूको कर्तव्य हुन्छ । कामदारहरूले श्रवण क्षमतामा क्षति पुग्न बाट रोकथाम गर्न रोजगारदाताहरूसँग मिलेर आफ्नो सुरक्षा सम्बन्धी कर्तव्यको पालना गर्नुपर्दछ ।

श्रवण क्षमतामा कमी हुँदाका लक्षणहरू

- कानमा लगातार वा बेलाबेलामा गुन्जेको आवाज सुनेको जस्तो महसुस हुनु
- मानिसहरूसँग वा फोनमा कुराकानी गर्दा कुरा गर्ने कठिनाइ हुनु
- रेडियो वा टेलिभिजिनको आवाज ठूलो गर्नुपर्ने हुनु
- ध्यान केन्द्रित गर्ने गाहो हुनु
- निन्द्रा नलायौ



स्वास्थ्यमा हल्लाको प्रभाव

शारीरिक

- गुन्जेको आवाज सुनेको जस्तो महसुस हुनु
- श्रवण क्षमतामा कमी
- चक्कर लायौ, टाउको दुख्नु, निन्द्रा नलायौ, थकाइ लायौ
- मुटुको धड्कन बढ्नु, रक्तचाप बढ्नु
- भोक नलायौ, अपच हुनु



मनोवैज्ञानिक

- चिडीनु
- मनोवैज्ञानिक तनाव
- भावनात्मक बेचैनी

दैनिक जीवन

- जीवन प्रतिको रूचीमा प्रभाव
- पारिवारिक तथा सामाजिक जीवनमा प्रभाव
- व्यक्तिगत सुरक्षामा खतरा
- कार्य सुरक्षामा खतरा

