

Programa sa Pangangalaga sa Pandinig

Ang ingay ay pangunahing nanggagaling sa pagpapaandar ng mga makina at paggamit ng mga kagamitan sa loob ng lugar na pinagtatrabahuhan. Ang mga maingay na paraan ng trabaho ay ginagawa sa mga industriyang tulad ng konstruksyon, tibagan, pandayan, plastik, tela, pagka-karpintero, imprintahan, aliwan, katayan ng baboy, at atbp.

1) Bawasan ang pinangga galingan ng ingay

- gumamit ng makinang mas mahina ang ingay
- bawasan ang pagtama o lagyan ng cushion na may materyal na pangontra sa pag-uga
- magkabit ng panakip sa tainga o silencer
- palagiang panatilihin at kumpunihin ang mga makina

2) Pagpigil ng pagkalat ng ingay —

- ihiwalay ang pinanggagalingan ng ingay
- maglagay ng angkop na materyal na sasangga ng tunog o harang sa tunog

3) Magsagawa ng mga pang-administratibong hakbang —

Upang maiwasan ang pagtatrabaho sa maingay na kapaligiran sa pinahabang panahon, pag-isipang ayusin ng mga empleyado para magkaroon ng:

- regular na break para makapagpahinga
- paulit-ulit na paghahalinhan sa trabaho

4) Magsuot ng mga personal na protektor sa tainga —

Sa ilalim Mga Alituntunin ng mga Paggawa sa mga Pabrika at Industriya (Ingay sa Trabaho), ang mga pinagtatrabahuhan ay responsable sa pagbigay ng naaangkop na aprobadong pamprotekta sa tainga sa kanilang mga empleyado.

Ang mga pamprotekta ng tainga ay pangunahing Pantakip ng tainga at pamasak sa tainga:

Pantakip ng tainga

- madaling isuot at mas mainam sa pagbawas ng ingay

Ang tagubilin sa wastong paggamit: ang parehong tainga ay marapat na ganap na natatakpan ng mga pantakip ng tainga.



Pamasak sa tainga

- dalawang uri: pangmaramihang ang gamit at ang itinatapon pagkagamit

Ang tagubilin sa wastong paggamit: gamit ang iyong kabilang kamay, hilain ang itaas na bahagi ng iyong tainga palikod ng iyong ulo, tapos isuksok ang pamasak sa tainga nang maingat gamit ang kabilang kamay.



Tandaan: Mahalagang hindi dapat makagambala ang pagsuot ng pantakip ng tainga at pamasak sa tainga sa pagsagap ng mga emerhensyang mensahe. Huwag gumamit ng bulak o ordinaryong earphone bilang kapalit ng pantakip ng tainga o pamasak sa tainga.

5) Magsaayos ng regular na pagsusuri ng pandinig

- matutukoy nang maaga ang pagkawala ng pandinig at makakapagsagawa ng mga naaangkop na pag-iwas at pangremedyong hakbang



Serbisyo sa Pagtanong

Para sa katanungan sa pulyetong ito o payo sa mga usapin sa kalusugan kaugnay sa trabaho, makipag-ugnayan sa Sangay ng Pangkaligtasan at Pangkalusugan Kaugnay ng Trabaho ng Kagawaran ng Manggagawa sa pamamagitan ng:

Telepono : 2852 4041
Fax : 2581 2049
E-mail : enquiry@labour.gov.hk

Ang mga impormasyon sa mga serbisyong inalok ng Kagawaran ng Manggagawa at sa pangunahing batas para sa mga manggagawa, ay matatagpuan rin sa aming website: www.labour.gov.hk.

Mga Reklamo

Kung kayo ay may mga anumang reklamo tungkol sa hindi ligtas na mga lugar ng pinagtatrabahuhan at mga gawi, mangyaring tumawag sa Complaint Hotline ng Sangay ng Pangkaligtasan at Pangkalusugan Kaugnay ng Trabaho ng Kagawaran ng Manggagawa sa 2542 2172. Lahat ng mga reklamo ay ituturing sa pinakahigpit na pagiging kumpidensiyal.

Inilathala ng Kagawaran ng Manggagawa

10/2017-1- OHL37P (Tagalog version 菲律賓文)



Sangay ng Pangkaligtasan at
Pangkalusugan Kaugnay ng Trabaho
Kagawaran ng Manggagawa





Mga pinanggagalingan ng Ingay sa Trabaho

Ang ingay ay pangunahing nanggagaling sa pagpapaandar ng mga makina at paggamit ng mga kagamitan sa loob ng lugar na pinagtatrabahuhan. Ang mga maingay na paraan ng trabaho ay ginagawa sa mga industriyang tulad ng konstruksyon, tibagan, pandayan, plastik, tela, pagkakarapintero, imprintahan, aliwan, katayan ng baboy, at atbp.

Pagkabingi Kaugnay sa Trabaho

Ang ingay ay maaaring makasira sa mga selyula ng nerbiyo ng pandinig sa loob ng tainga. Ang mga selyulang ito ay hindi muling maibabalik sa dati kapag napinsala at hahantong sa permanenteng pagkapinsala ng pandinig at pati na rin ang pagkawala ng pandinig. Sa mas mahabang panahon ng pagkalalantad sa ingay, ang mas malubha ang pagkakapinsala ng pandinig. Pagkabingi kaugnay ng trabaho ay hindi nagagamot at dahil dito ang pag-iwas ang pinakamahalaga.

Ang panganib ng pagkapinsala ng pandinig ay malalaman sa pamamagitan ng araw-araw na personal na dosis ng pagkakalantad sa ingay. Ipinapakita ng mga syentipikong pananaliksik na ang pagkakalantad sa kapaligirang may lakas ng tunog na hanggang 85 dB(A) ng walong

magkakasunod na oras ay mas malamang na magdudulot ng pagkapinsala ng pandinig.

Sa ilalim ng Factories and Industrial Undertakings (Mga Alituntunin ng mga Paggawa sa mga Pabrika at Industriyal - Ingay sa Trabaho), ang mga amo o pinagtatrabahuhan ay may tungkuling isagawa ang mga hakbang na pangangalaga ng pandinig alinsunod sa lakas ng ingay sa mga lugar ng pinagtatrabahuhan. Ang mga empleyado ay dapat na makipagtulungan sa kanilang mga pinagtatrabahuhan na gawin ang kanilang personal na tungkulin sa kaligtasan upang maiwasan ang pagkapinsala sa pandinig.

Mga Sintomas ng Pagkawala ng Pandinig

- patuloy o paulit-ulit na ugong sa tainga
- mahirap makipag-usap sa mga tao sa usapan o sa telepono
- kailangan lakasan ang tunog ng radyo o telebisyon
- mahirap ituon ang atensyon sa ginagawa
- hindi makatulog



Epekto ng Ingay sa Kalusugan

Pisiyolohikal

- ugong sa pandinig
- pagkawala ng pandinig
- pagkahilo, pananakit ng ulo, hindi makatulog, pagod
- pagbilib ng tibok ng puso, pagtaas ng presyon ng dugo
- kawalan ng gana, impatso

Pisilohiko

- irritable
- pisilohikong stress
- emosyonal na pagkabalisa



Araw-araw na buhay

- nakakaapekto sa interes sa buhay
- nakakaapekto sa buhay pampamilya at pakikitungo sa iba
- inilalagay sa panganib ang sariling kaligtasan
- inilalagay sa panganib ang kaligtasan sa trabaho

