

به نام ایزد یکتا

### حفاظت در برابر صدا در محیط کار :

صدا یکی از مخاطرات شغلی در برخی محیطهای کاری است که تماس طولانی مدت با آن علاوه بر اینکه سبب افت شنوایی و حتی کوری شغلی می شود، عوارض دیگری چون اثر بر روی فشار خون، اثرات روانی و ... را نیز در پی دارد.

راههای مختلفی برای حفاظت در برابر صدا در محیط کار وجود دارد ولی آنچه شما می توانید انجام دهید استفاده از حفاظهای شنوایی است که به 2 شکل موجود می باشند :

- ایر پلاگ (پلاک های گوش)

- ایر ماف (گوشی هایی که روی گوش قرار می گیرند)

### نحوه استفاده از پلاک های گوش :

1. دستها و پلاک های گوش می بایست تمیز و خشک باشند چراکه کثیفی و رطوبت در کانال گوش ایجاد عفونت می کند.
2. پلاک گوش را بین انگشت شصت و اشاره گرفته و آن را فشرده کنید.
3. با دست مقابل لاله گوش را به سمت بالا و عقب بکشید و سپس آن را به داخل گوش فرو کنید تا بطور کامل در مجرای گوش قرار گیرد.
4. گوشه را با انگشت نگه دارید تا در داخل گوش باز شود، در این حالت با صدای بلند تا 20 بشمارید. در صورتیکه گوشه بطور کامل و صحیح در گوش قرار گرفته باشد صدای شما خفه و گرفته بنظر می رسد.



3

5. برای پلاک های گوشه که ساقه دار هستند با دست مقابل گوش را به سمت بالا و عقب بکشید و آن را با حرکت چرخشی و با فشار وارد گوش کنید تا کاملاً در مجرای گوش قرار گیرد.

6. پلاک های گوش را پس از هر بار استفاده با آب ولرم و صابون بشویید.

7. از شستن پلاک های گوش یکبار مصرف اجتناب کنید. در هنگام استفاده از ایرماف ها (حفاظهای روگوشی) دقت داشته باشید که :

- کل گوش به وسیله گوشه پوشانده شود و با گوش شما اندازه باشد.



4



## حفاظت در برابر

# صدا

## در محیط کار

تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای بیمارستان امام خمینی (ره)

-حفاظتهای شنوایی خود را مرتباً بازرسی کنید و چنانچه عیب و نقصی در آنها مشاهده کردید یا تغییرشکل پیدا کردند آنها را تعویض کنید.

-در معاینات شغلی دوره ای مشارکت فعال داشته باشید و از میزان شنوایی خود مطلع شوید.

# اوت شنوایی

# برگشت ناپذیر است

# آن را جدی بگیرید

-مو، ریش و هر چیز دیگری که ممکن است مانع قرار گیری کامل گوشی روی گوش شود را برطرف کنید.  
-حفاظتهای شنوایی می بایست مرتباً تمیز شوند.

نکات مهم :

-هیچگاه در محیطی که سروصدای زیادی وجود دارد محافظتهای شنوایی خود را بر ندارید. قبل از برداشتن و تنظیم آن به محیط آرام بروید.

-دقت داشته باشید که گوشی حفاظتی جزء وسایل شخصی محسوب می شوند و نباید از گوشی حفاظتی یکدیگر استفاده کنید.

