

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No:80

Tercüme: Serap Ohköy KAŞ
22 Ağustos 2011

NE KADAR GÜRÜLTÜLÜ?

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/How%20Loud%20is%20Loud.htm>

Birçoğumuz işitme duyumuzun bize bahşedilmiş olduğunu, duyduklarımızı diğer herkesin de duyduğunu varsayarız. İşitme kaybını bir arkadaşın ya da eşin hayal kırıklığı içinde çığlıklar atarak “Neden beni dinlemiyorsun!!” diye sitem ettiğinde fark ederiz. Bunun nedeni işitme kaybının genellikle yavaş olmasındandır. Normalde, işitme kaybı ağrı, acı vermez bu nedenle de ne olduğunu anlamayabiliriz. İşitme kaybı, görme kaybı gibi bize rahatsızlık vermez. Aslında, bazen şehir ve işyeri gürültülerini duymamak nimet bile olabilir.

Oysa istediğimiz zaman duyabilmek değerli ve korunması gereken bir nimettir. İşverenler, işyerindeki gürültüyü azaltmak için kaynakları kapalı ortama almak ya da boğmak yoluna gitseler de, tamamen yok etmeyi başaramazlar. İşverenler ayrıca aşırı gürültüye maruz kalan işçileri rotasyona tabi tutarak tam gün boyunca gürültüye maruz kalmalarını engeller. Yüksek gürültü seviyelerinde çalışma süreniz ne olursa olsun, uygun kulak koruyucusu kullanmak zorundasınız. Bazıları bunun can sıkıcı bir durum olduğunu düşünür. Oysa kulaklarımız hakkında ne kadar bilginiz olursa, onları korumak için o kadar sorumluluk alırsınız.

İş dışındaki yüksek gürültünün de işitme kaybına yol açabileceğinin farkında mısınız? Ortalama 8 saatlik bir sürede 85dB lik bir gürültü maruziyeti kulak koruyucusu kullanmayı gerektirir. İster işte, ister evde ya da dinlenme anında olsun daha yüksek ve daha uzun maruziyetler, işitme duyunuza zarar verecektir. Aşağıdaki örnekler size gürültünün seviyesini göstermek adına birer örnek olabilir:

20	Belirsiz bir fısıltı
30-40	Sessiz hoş sesler, kuş cıvıltısı
40-50	Normal ofis sesleri
50-60	Normal konuşma
70-90	Ağır makinalar, elektrik motorları, çöp, şehir trafiği
100-120	Çekiç, elektrikli testere, motorsiklet, çim biçme makinesi, rock müzik
140+	Jet motorları, silah gürültüsü (bu seviye acı verir)

Kulak koruyucunuzu giyin!

20-30 dB e kadar gürültüyü azaltan tek kullanımlık koruyucular mevcuttur. Gürültü azaltma seviyesi (NRR) genellikle paketin üzerinde yer alır. Her ne kadar gürültü azaltma seviyesi tam teşekküllü laboratuarlarda tespit edilse bile, uzmanlar bu seviyenin belirtilenden 7dB kadar daha düşük olduğunu söylemektedir. Kulak tıkacı tipindeki koruyucular daha gerçekçi gürültü azaltma seviyelerine sahiptir.

İşitme kaybının bir bölümü doğal yaşlanma sürecinde gerçekleşmektedir ama genç insanlar da rock konserleri, çim biçme makineleri veya gürültülü motorlar konusunda uyarılmalıdır.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No:80

Tercüme: Serap Ohköy KAŞ
22 Ağustos 2011

Elbette sizi dinlemeyeceklerdir ama kalıcı bir işitme kaybından sonra kimseyi duymayacaklar, öyle değil mi?

İşitmenin korunması için kulak koruyucularınızı kullanın!

HOW LOUD IS LOUD?

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/How%20Loud%20is%20Loud.htm>

Most of us take our sense of hearing for granted-we assume that *we* hear what everyone *else* hears. Loss of hearing may not be realized until a friend or spouse screams in frustration, "Why don't you ever *listen* to me!!" This is because hearing loss is usually gradual. Normally, it doesn't hurt, so we don't know it's happening. It doesn't annoy us like losing our eyesight. In fact, it is sometimes a blessing to tune out all the clatter and noise of the city and workplace.

Yet our ability to hear *when we want to* is precious and must be protected. Employers often reduce the amount of noise in the workplace by enclosing or muffling loud machinery, but they usually can't eliminate it entirely. Employers may also rotate workers out of an area so they needn't experience a full work day of excessive noise exposure. Whatever the length of time you work in an area with high noise levels, you are probably required to wear a type of hearing protection. Some people consider this a nuisance. The more you know about those ears of yours, however, the more likely you will take responsibility for protecting them.

Do you realize that noise exposure off the job can also damage your hearing? The critical sound level when hearing protection should be worn is 85 *decibels* (dBA), established for an 8-hour time weighted average. The louder and longer your exposure, whether at work, at home, or during recreation, the more likely your hearing will be damaged. If you want to have a sense of "how loud is loud," the following examples, along with their decibel rating, will give you an idea:

20	a faint whisper
30-40	quiet pleasant sounds, a bird chirping
40-50	quiet to normal office sounds
50-60	normal conversation
70-90	heavy machinery, electric motors, garbage disposal, city traffic
100-120	jack hammer, power saw, motorcycle, lawn mower, rock music
140+	nearly jet engine, gun shot (this level causes pain)

Wear your hearing protection!

Many disposable or reusable plugs are available and most of these reduce noise by about 20-30 decibels. The noise reduction rating (NRR) is usually marked on the package, or on the

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Serap Ohköy KAŞ
22 Ağustos 2011

No:80

box if they come in bulk. *However*, since the NRR is established in a laboratory with perfectly fitted plugs, experts recommend that the true rating is generally about 7 decibels less than indicated. Hearing protectors of the ear muff type are usually closer to the actual NRR.

Some degree of hearing loss is part of the normal aging process, but young people should also be warned about the dangers of a rock concert, boom box, lawn mower or loud car engine. Of course *they may not listen to you*-but if they have permanent hearing loss, they won't be able to listen to anyone, will they?

Hearing Protection - Use it!