

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

## (TOOLBOX SAFETY TALKS)

No: 60

---

### İŞİTMENİN KORUNMASI

Gürültü; iş performansını, iş güvenliğini ve sağlığını etkileyebilen istenmeyen sestir. Psikolojik etkileri; sıkıntı duyma ve konsantrasyon kaybını kapsar. Fiziksel etkileri; işitme kaybı, baş ağrısı, mide bulantısı, seviyesi yüksek olduğunda da iletişimi güçleştirmesi olarak sayılabilir.

Gürültüye maruziyetin kaynağında kontrol edilemediği durumlarda işitmenin korunması hayati öneme sahiptir. Gerek kulak tıkaçları gerekse kulaklıklar kulağın iç kısmındaki gürültü seviyesini azaltan fiziksel bir engel görevi görürler ve işitme kaybının gerçekleşmesini önlerler. Böyle olmasına rağmen, kişiler genellikle bunları kullanmaya, yada doğru şekilde kullanmaya karşı direnç gösterirler.

Çalışanlar kulak koruyucu kullanımına karşı diğer türdeki kişisel koruyucu donanımlardan daha fazla direnç göstermektedirler. Bunun sebeplerinden biri, onların buna gerçekten ihtiyaçlarının olduğunu düşünmemeleridir. Ancak işitme kaybı öyle yavaş şekilde gelişir ki (yoğun maruziyetlerde dahi\*), bunu ancak geri alınamayan bir zarar meydana geldiğinde anlayabilirsiniz. Kulak koruyucu kullanmamanın diğer bir sebebi onun rahatsızlık verdiğinin düşünülmesidir. Çalışanlar bazen kulak koruyucularını esnetirler, o zaman başa düzgün oturmadığından gürültüye karşı istenen şekilde yalıtım sağlamaz. Çalışanlar bazen de amirlerini aldatmak için kulak tıkaçlarının iç kısmını kesip kulaklarına o şekilde takarlar. Kendinizi bunu yapma ihtiyacı içinde hissediyorsanız, size daha uygun ve konforlu farklı türde veya stilde kulak koruyucu temini için amirinize başvurun.

Cildinizle kulak koruyucunuzun yüzeyi arasında iyi bir yalıtım olduğunda, başlangıçta biraz rahatsızlık beklenebilir. Koruma seviyesi iyi bir yalıtım sağlayıp sağlamadığınıza bağlıdır. Küçük bir sızıntı dahi kulak koruyucunun etkinliğini önemli ölçüde azaltabilir. Yalıtımı günde birkaç kez kontrol etmeyi unutmayın. Kulak koruyucular, özellikle de kulak tıkaçları konuşurken veya çiklet çiğnerken hareket edip gevşeme eğilimindedirler, bu nedenle sık sık yerine tam oturması sağlanmalıdır.

Düzgün şekilde tasarlanmış, kulağa uygun şekilde takılmış ve temiz olan kulak koruyucuları, çoğu çalışana bir çift koruyucu gözlük kullanmaktan daha fazla rahatsızlık vermeyeceklerdir. Kulak kanalını yaralamaması için, kulak tıkaçları neoprene gibi yumuşak bir malzemeden imal edilmişlerdir. Uygun ve temiz şekilde muhafaza edildiklerinde kulak koruyucu kullanımından kaynaklanan cilt tahrişleri, kulak zarı yaralanmaları veya diğer olumsuz reaksiyonlar çok ender olarak görülür.

Piyasada pek çok farklı markada, stilde ve türde kulak koruyucusu bulunmaktadır. Ancak doğru şekilde kullanıldığında tümü benzer seviyelerde koruma sağlarlar\*\*. Sizin için en iyi

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

## (TOOLBOX SAFETY TALKS)

No: 60

kulak koruyucu, size doğru şekilde uyan, dolayısıyla düzgün şekilde kullanabileceğiniz kulak koruyucudur.

\*\*\*

Kulak koruyucu kullanmanız gerektiğine dair bazı belirtiler şunlardır:

1. Konuşmanızın anlaşılabilmesi için çok yüksek sesle konuşmanız veya birinin kulağına bağırmanız gerekiyorsa, muhtemelen gürültü seviyesi kulak koruyucu kullanmanızı gerektirecek kadar yüksektir.
2. Mesai bitiminde kulaklarınızda gürleme varsa veya kulaklarınız çınlıyorsa, muhtemelen çok fazla gürültüye maruz kalmış olmalısınız.
3. Mesai bitiminde işinizi bıraktıktan sonra konuşma veya müzik sesleri boğuk geliyor, ancak sabah işe geldiğinizde sesler oldukça berraksa, geçici işitme kaybına yol açan gürültü seviyelerine maruz kalmış olmalısınız. Eğer önlem almazsanız bu zamanla kalıcı hale gelebilir.

notlar:

\*Gürültü maruziyet seviyesi arttıkça işitme kaybı daha hızlı görülür. Ancak dokümanda tipik sanayi gürültü seviyeleri (85-90 dBA) göz önüne alınarak çalışanlara aktarılmak üzere hazırlanmış dokümanda bu fark gözardı edilmiş olabilir.

\*\*Tüm kulak koruyucular aynı seviyede koruma sağlamazlar. Dokümanda tipik sanayi gürültü seviyeleri (85-90 dBA) göz önüne alınarak çalışanlara aktarılırken bu fark gözardı edilmiş olabilir. Ancak gereğinden fazla koruma sağlayan (gürültü seviyesini 70 dbA'nın altına düşüren) kulak koruyucuları da, kullanan kişide çevreden izolasyon hissi yaratıp çıkarma ihtiyacı hissetmesi nedeniyle tavsiye edilmemektedir.

\*\*\*Dokümana birkaç hususun kısaca ilavesi de yararlı olabilir: İşitme kaybına yol açabilecek minimum gürültü seviyesi (8 saatlik maruziyette 85 dBA ve üzeri)

- Gürültü seviyesindeki her 3 dBA'lık artışın gürültünün şiddetini yaklaşık 2 katına çıkardığı
- Kulak koruyucularının neden sessiz ortamda takılıp çıkarılması gerektiği
- Sağlık gözetiminin işitme kaybının erken aşamada teşhisindeki önemi
- Yüksek seviyede gürültü ile iş kazaları arasındaki ilişki
- Vb.