

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

## (TOOLBOX TALKS)

No:80

### NE KADAR GÜRÜLTÜLÜ?

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

**İşitmenin korunması için kulak koruyucularınızı kullanın!**