

## අධික ශබ්දය නිසා ඇති විය හැකි සදාකාලික බිහිරි බවින් වැළකීමට මෙම උපදෙස් පිළිපදිමු

1. හැකි සෑම අවස්ථාවකම අධික ශබ්දය ඇති ස්ථාන වල ගැවසීමෙන් වළකිමු.



2. අධික ශබ්දය සහිත සේවා ස්ථාන වලදී, සෑම විටම කනට ආරක්ෂිත උපකරණ පළඳිමු.



3. සේවා ස්ථානයේ ශබ්දය අධික බව දැනේ නම් වහාම කළමණාකාරීත්වයට දැනුම් දෙමු.

4. සේවා ස්ථාන වල අධික ශබ්දයෙන් යුතු සංගීතය වාදනය නොකරමු.



5. අධික ශබ්දය සහිත සංගීත ප්‍රසංගවලට නිතර නිරාවරණය වීමෙන් වළකිමු.

6. අධික ශබ්දයකින් හෙඩ් ෆෝන් භාවිතා නොකරමු.

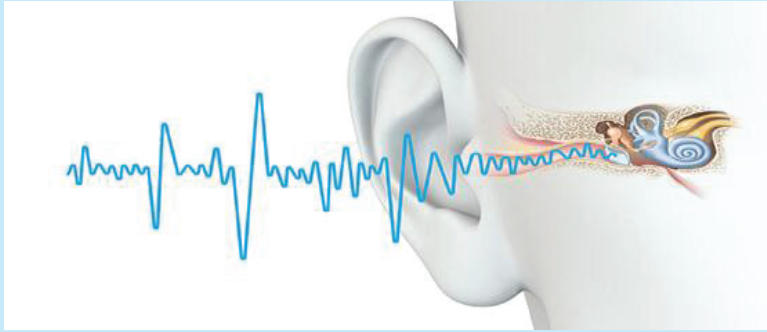
7. බස් රථ හා අනෙකුත් මගී රථ තුල දී අධික ශබ්දයකින් සංගීත වාදනයෙන් වළකිමු.



## අධික ශබ්දය ඔබේ සෞඛ්‍යයට හානිකර බව දන්නවාද?

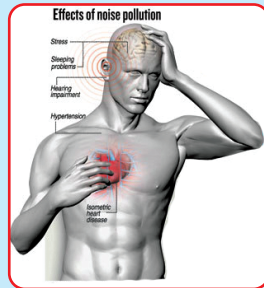


# අධික ශබ්දය නිසා ඔබට සදාකාලික බිහිරි බව උරුම විය හැක.



මීට අමතරව අධික ශබ්දයට නිරාවරණය වීම නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල,

- නින්ද නොයාම
- අධික තෙහෙට්ටුව
- අවධානය අඩු වීම
- මානසික පීඩනය / ආතතිය
- කාර්යක්ෂමතාව අඩු වීම ද සිදු විය හැක



## ඔබත් දවසේ වැඩි කාලයක් ගත කරන්නේ

- අධික ශබ්ද සහිත යන්ත්‍ර සූත්‍ර සමගද?
- අධික ශබ්ද සහිත වාහන වලද?
- අධික ශබ්දයෙන් යුතු සංගීතයට සවන් දෙමින්ද?
- අධික ශබ්දයෙන් හෙඩ් ෆෝන් මගින් සංගීතයට සවන් දෙමින්ද?
- ශ්‍රවණ ආරක්ෂක උපකරණ (ear plug) තිබුණත් ඒවා භාවිතා නොකරමින්ද?
- අධික කෝෂාකාරී ස්ථාන වලද?



ඒයේනම් බඩ යටින්තේ දැඩි අවදානම් තත්වයකයි.

- ශබ්ද තීව්‍රතාව මනිනු ලබන ඒකකය ඩෙසිබල් (dB)යනුවෙන් හඳුන්වයි.
- ඔබගේ සේවා ස්ථානයේ ශබ්ද තීව්‍රතාවය ඩෙසිබල් 85 ට අඩුවෙන් පැවතීම සේවකයින්ගේ සෞඛ්‍යයට වඩාත් සුදුසු වේ.

## ඔබ සිටින ස්ථානයේ ශබ්ද තීව්‍රතාව මැන ගැනීමට පහසු ක්‍රමයක්

සාමාන්‍යය ශ්‍රවණයක් සහිත පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු අතේ දුරින් සිටින අවස්ථාවක, ඔවුන් දෙදෙනා ඔවුන්ගේ සාමාන්‍යය විලාශයෙන් කථා කරන විට දෙදෙනා කථාකරන දෙය ඔවුන්ට පැහැදිලිව නොඇසේනම් ඔවුන් සිටින ස්ථානයේ ශබ්ද තීව්‍රතාව 85dB වඩා වැඩි බව අනුමාන කල හැක.

මීට අමතරව smart phone භාවිතා කර ශබ්ද තීව්‍රතාව මැනීමට app යෙදියුම් google play store එකෙන් හා App store එකෙන් නොමිලේම download කර ගැනීමටද පුළුවන්



android සඳහා

මෙම QR Cord මගින් ශබ්ද තීව්‍රතාව මැනිය හැකි app එකක් ඔබේ දුරකථනයේ install කර ගන්න.



IOS සඳහා

ඔබත් මෙවැනි අවදානමක පසුවේ නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමුවන්න