

இரைச்சல் காரணமாக நிரந்தர செவிட்டுத்தன்மையை தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு நாங்கள் பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுவோம்.

1. முடியுமானவரை இரச்சலான இடத்தில் இருந்து விலகிக் கொள்வோம்.



2. எப்போதும் இரச்சலான வேலைத்தள கூற்றுச்சூழலில் செவிப்புல காப்பு உபகரணங்களை (Ear plugs) பயன்படுத்துவோம்.



3. இரைச்சலின் அளவு கூடுதலாக இருப்பதை உணர்ந்தால் வேலைத்தள முகாமைக் அறிவிப்போம்.

4. வேலைத்தளத்தில் அதிக சத்தமான இசையை தவிர்ப்போம்.



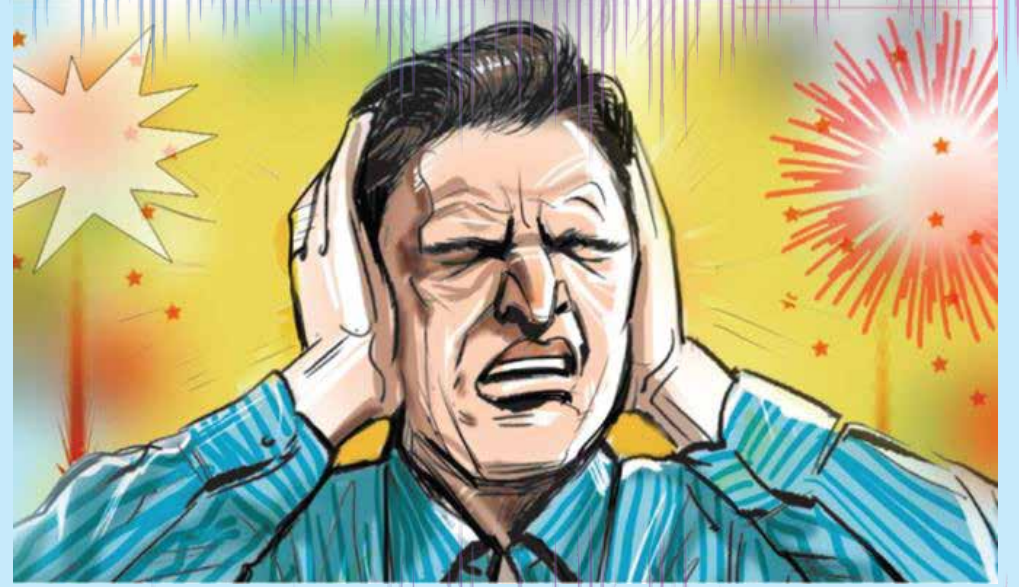
5. அதிக சத்தமான இசை நிகழ்வுகளில் அடிக்கடி கலந்து கொள்வதை தவிர்ப்போம்.

6. செவிப்புல சாதனங்களை (Head phones) பயன்படுத்தி அதிக சத்தமாக ஒலியிசையை கேட்பதை தவிர்ப்போம்.



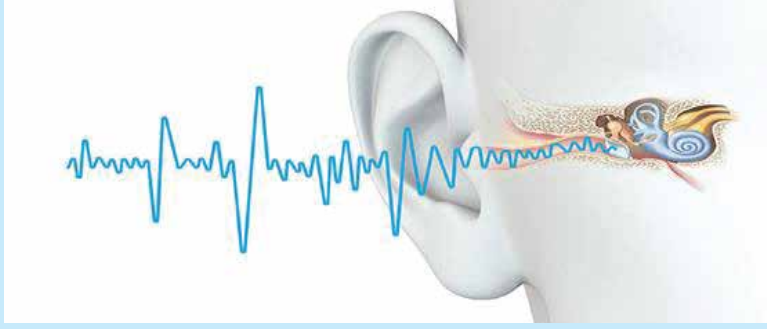
7. பேருந்துகளிலும் மற்றும் போக்குவரத்து சாதனங்களில் அதிக சத்தமாக இசை ஒலிப்பதனை தவிர்ப்போம்.

அதிகளவிலான சத்தம் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் என்பது உங்களுக்கு தெரியுமா?



சுற்றுச்சூழல் மற்றும் தொழில்சார் சுகாதாரப் பணியகம்
சுகாதாரம், போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு

அதிக இரைச்சலினால் உங்களுக்கு நிரந்தரமான செவிட்டுத் தன்மை உருவாகக்கூடும்.



அதிக சத்தத்திற்கு உள்ளாவதால் ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகளாக.....

- நித்திரை குழப்புதல்
- அதிகமாக களைப்படைதல்
- அவதானம் குறைவடைதல்
- மன அழுத்தம்
- வினைத்திறன் குறைதல் போன்றன ஏற்படக்கூடும்.



நீங்கள் ஒரு நாளில் அதிகமான நேரத்தை செலவழிப்பது

- அதிக இரைச்சலுடனான இயந்திரம் உள்ள இடங்களிலா?
- அதிக இரைச்சலுடனான வாகனங்களிலா?
- அதிக இரைச்சலுடனான இசை கேட்பதனாலா?
- அதிக இரைச்சலுடனான இசையை செவிப்புல சாதனங்களுடாக (Head phones) கேட்பதனாலா?
- கிடைக்கக்கூடிய செவிப்புல காப்பு உபகரணங்களை (Ear plugs) பயன்படுத்தாமையினாலா?
- இரைச்சலான சுற்றுச்சூழலினாலா?



அப்படியானால் நீங்கள் இருப்பது மிகவும் ஆபத்தான சூழல் நிலையிலாகும்.

- இரைச்சலின் தீவிரத் தன்மையை அளவிடும் அலகு டேசிபில்(dB) யாக காணப்படுகிறது
- உங்களின் வேலைத்தள சுற்றுச்சூழலில் இருக்க வேண்டிய மிகப் பொருத்தமான சத்த அளவீடு 85 டேசிபில்(dB)க்கு குறைந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் இருக்கின்ற சுற்றுச் சூழலின் இரைச்சலின் தீவிரத் தன்மையை அளவிட்டுக் கொள்வதற்கான இலகுவான முறைகள்.

சாதாரண தொனியில் சாதாரணமாக கேட்கக்கூடியதாக கைக்கெட்டக்கூடிய தூரத்திலிருந்து உரையாடும் இருநபர்களுக்கிடையில் அவர்களினால் இலகுவாக உரையாட முடியாதாயின். அந்த சுற்றுச் சூழலின் இரைச்சலின் அளவு 85 டேசிபில்(dB)க்கு அதிகமாக உள்ளது என்பதை எங்களால் தீர்மானிக்க முடிகிறது.

மேலும் நீங்கள் இவ்வாறான சத்த அளவினை அளவிடுகின்ற கையடக்க தொலைபேசி பிரயோகங்கள் Smart phone மூலமாக கூகுல் பிளே களஞ்சியத்தில் இலவசமாக தரவேற்றம் செய்யலாம்.

நீங்கள் இந்த QR



android
தொலைபேசிக்காக

குறியீட்டை
பயன்படுத்தி
சத்த அளவை
அளவிடுவதற்கு
கையடக்க
தொலைபேசி
பிரயோகத்தினை
தரவேற்றம்
/தரவிறக்கம்
செய்யலாம்.



iOS
தொலைபேசிக்காக

நீங்கள் இவ்வாறான ஆபத்தில் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையை பெறவும்.