



ಗದ್ದಲದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ರವಣ ದೋಷ



ವೇಗದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ!! ಜೋರಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು!! ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದುವುದು!!


ಎಚ್ಚರಿಕೆ..!!

ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಧೀರ್ಘಕಾಲ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಕೇಳುವ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಶಾಶ್ವತ ಶ್ರವಣ ದೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದಂತಹ ಶಬ್ದದ ಮೂಲಗಳು

ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದವಿರುವ, ನೇಯ್ಗೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು.

ಜೋರಾದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವ ಶಬ್ದ ಇತ್ಯಾದಿ.



ಕಿವಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಶಬ್ದದ ಮಟ್ಟ (dBA)	
ವಾಕ್ ಮಾನ್	೯೦
ಗುಂಡಿನ ಶಬ್ದ	೧೩೦-೧೪೦
ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್	೯೦
ರಾಕ್ ಸಂಗೀತ	೧೪೦
ಕಛೇರಿ	
ಪಟಾಕಿ	೯೦-೧೧೦



- ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳು**
- ಕಿವಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ಶ್ರವಣದೋಷ ಉಂಟಾಗುವುದು.
 - ಮಾತನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು
 - ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಗುಡುವ ಅನುಭವ.
 - ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ಮತ್ತು ವಾಕರಿಗೆ ಬರುವುದು.
 - ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ.
 - ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ.
 - ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮುಂತಾದವು.

ಕೇಳುವ ಶಬ್ದವು ಈ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಬಾರದು

ಗದ್ದಲದ ವಾತಾವರಣ dB(A)	ಶಬ್ದವು ಈ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಮೀರಬಾರದು
85	8 ಗಂಟೆಗಳು
88	4 ಗಂಟೆಗಳು
91	2 ಗಂಟೆಗಳು
94	1 ಗಂಟೆಗಳು
97	30 ನಿಮಿಷ
100	15 ನಿಮಿಷ
103	8 ನಿಮಿಷ
106	4 ನಿಮಿಷ
109	2 ನಿಮಿಷ
115	30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು

ಓಷಾ ಶಬ್ದದ ಮಟ್ಟಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹೊಣೆ ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

- ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಧೀರ್ಘಕಾಲ ಕೇಳುವುದನ್ನು / ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಕೇಳಿಬರುವಂತಹ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಗದ್ದಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಶ್ರವಣ ದೋಷ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ, ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ,

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ಸಂವಹನ ನ್ಯೂನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ವಿಭಾಗ (ಪಿ.ಓ.ಸಿ.ಡಿ) ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವಾಕ್ ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆ


ನೈಮಿಷಂ ಆವರಣ, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು - ೫೨೦೦೦೬

ದೂರವಾಣಿ: 0821-2514449, 2515805, 2515410, 2514313, 2515218, 2510515

ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 0821-2510515

ಈ-ಮೇಲ್: director@aiishmysore.in

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: www.aiishmysore.in





NOISE INDUCED HEARING LOSS (NIHL)

Fast life!! Ears exposed to loud noise!! Hearing deteriorates faster!!



BEWARE...!!!

Exposure to too loud sounds for a longer period or sudden loud sounds (such as crackers) will damage your ear/ hearing permanently.

There is risk to your ears if you are...	Levels of noise that could cause hearing loss...(dBA)		What really happens when exposed to loud noise?	These are the safety limits..	
Working in noisy places such as Spinning & Weaving Industry Mills etc	Walkman	90	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Damage to soft tissues, cells and auditory nerve results in hearing loss. ❖ Because of hearing loss, there is difficulty in understanding speech. ❖ Affected person may experience: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ringing/buzzing sound in the ear. 2. <i>Dizziness</i> and nausea. ❖ Other effects are: ❖ Psychological stress ❖ Lack of concentration ❖ Lack of sleep etc. 	Noise Level dB(A)	Should not be exposed more than
	Gun Shot	130-140		85	8 hours
	Motorcycle	90		88	4 hours
Exposed to loud music, Sound crackers etc.,	Rock Concert	140		91	2 hours
	Fire Cracker	90-110		94	1 hours
				97	30 mins
			100	15 Mins	
			103	8 mins	
			106	4 mins	
			109	2 mins	
			115	30 seconds	
			(OSHA standards)		



**Protection of hearing is in your hands...
Follow these ...**

- ✓ Avoid exposure to loud noise (sudden noises or continuous loud noise).
- ✓ Wear earplugs when you are exposed to noise for a long time.
- ✓ Seek professional help if your ears are damaged by loud noise.

For more details Contact :


Department of Prevention of Communication Disorders
ALL INDIA INSTITUTE OF SPEECH AND HEARING
 Naimisham Campus, Manasagangothri, Mysore - 570006
 Phone : 0821- 2514449, 2515805, 2515410, 2514313, 2515218, 2510515
 Fax: 0821-2510515
 E-mail : director@aiishmysore.in
 Website : www.aiishmysore.in