

कान में ईयर प्लग, ईयर मफ का उपयोग करें, यह आस पास की आवाज़ कम कर, श्रवण क्षमता का बचाव करती है।



* टीवी का ऑडियो और स्टीरियो सिस्टम की आवाज़ कम रखे।



- * हार्न का इस्तेमाल केवल जरूरत पड़ने पर करे।
- * विशेष रूप से शोर पटाखों को खुले क्षेत्र में जलाएँ।
- * यदि आप लगातार शोर में काम रहे है तो सुनने से एक ब्रेक ले ले, और केछ देर के लिए ध्वनि स्रोत से दूर चले जाएँ।

अपने कान की नियमित रूपसे जाँच कराए :



हालाकि सुनवाई हानि रिवर्स नहीं हो सकती परंतु इस समस्या के शीघ्र पहचान और अधिक नुकसान से रोकथाम हो सकती हैं। अपनी सुनवाई जाच समय समय पर करवाएँ, खासकर जब आप सुनवाई हानि के लिए जोखिम में है।

यदि आप के पास कोई प्रश्न / टिप्पणियां है, या किसी प्रकार की सहायता की आवश्यकता है, तो हमें संपर्क करें।

हमारा पता:

अखिल भारतीय वाक्-श्रवण संस्थान
श्रवण विज्ञान विभाग
मानसगंगोत्री, मैसूर 570 006

दूरभाष: (0821) 2502000 / 2502100 टोल फ्री: 18004255218
फैक्स : 0821 - 2510515 ईमेल: director@aiishmysore.in
वेबसाइट: www.aiishmysore.in

कार्य समय: प्रातः 9.00 बजे से सायं 5.30 बजे तक
सोमवार से शुक्रवार, केंद्रीय सरकारी छुट्टी दिनों को छोड़कर

अनुवादित द्वारा:

श्रीमती चाँदनी जैन
श्रीमती आर. राजलक्ष्मी

शोर प्रदूषण से कान को बचाए



अखिल भारतीय वाक्-श्रवण संस्थान
श्रवण विज्ञान विभाग

मानसगंगोत्री, मैसूर 570 006

शोर प्रदूषण से कान को बचाए

शोर क्या है?

शोर प्रदूषण है, यह स्वास्थ्य के लिए खतरनाक माना जाता है। शरीरिक स्वास्थ्य पर शोर के कुछ कुप्रभाव इस प्रकार हैं :

- कान के महत्वपूर्ण हिस्सों को क्षति।
- कान में सीटी जैसी आवाज सुनाई देना (टिनेटस)।
- हृदय समस्या।
- तेजी से श्वास।
- पेट के अल्सर।
- कोलेस्ट्रॉल में वृद्धि।
- गर्भस्थ शिशुओं पर कुप्रभाव।

शोर से झुंझालाहट, एकाग्रता में कमी, जलन, चिडचिडापन, कार्यक्षेत्र में वेफलता जैसे कई मनोवैज्ञानिक कुप्रभाव हैं।

शोर और सुनवाई हानी।

शोर के लगातार संपर्क में रहना सुनवाई हानि का एक प्रमुख कारण है। सुनवाई हानि लंबे समय तक अत्यधिक शोर में रहने के कारण होती है और धीरे धीरे इसका प्रभाव क्रमिक होता है। कुछ व्यक्तियों में, जब केवल एक ही कान प्रभावित होता है, तब बिना श्रवण परीक्षा के परेशानी का पता नहीं लगाया जा सकता।

लंबे समय तक जोर से संगीत सुनना भी श्रवण दोष का एक कारण हो सकता है जैसे आईपाड, एमपी 3, आदि का अत्यधिक उपयोग। यदि आप फ़ोन का उपयोग कर रहे हैं तो ध्यान रखें की ध्वनि का स्तर कम हो। अगर आपसे तीन फ़ीट दूर व्यक्ति संगीत सुन रहा है, इसका मतलब है संगीत खतरनाक है।

संगीतकार, जो प्रतिदिन कई घंटे संगीत का अभ्यास करते हैं उनको भी श्रवण दोष होने का खतरा है। वे संगीत से कई घंटे संपर्क में रहते हैं और उनमें से बहुत वाद्ययंत्र को कान के समीप रखते हैं। किसी भी अन्य आवाज की तरह संगीत भी एक व्यक्ति की सुनवाई को नुकसान पहुंचा सकती है। संगीत से उच्च आवृत्तियों पर सुनवाई में कमी आ जाती है। कान में सीटी जैसी आवाज सुनाई देती है। संगीतकार को अपने कानों की सुरक्षा के लिए श्रवण सुरक्षा उपकरणों का प्रयोग करना चाहिए।

इन संकेतों से खबरदार।

- आप लोगों को जोर से बात करने के लिए बोलते हैं।
- आप किसी को तीन फ़ीट अधिक दूर से नहीं सुन सकते हैं।
- एक शोर भरे स्थान से हटने के पश्चात अपने आस पास की आवाज अस्पष्ट सुनाई देती है।
- शोर से संपर्क के बाद आप को अस्थायी दर्द या कान में सीटी जैसी आवाज सुनाई देती है।
- शोर की उपस्थिति में समझने में मुश्किल होती है।

शोर के आम स्रोत।

- o यातायात का शोर।
- o मशीनरी शोर / कारखाने का सायरन।
- o बर्दईगीरि और निर्माण।
- o आटा मिलों।
- o जोर से संगीत या रॉक संगीत या स्टीरियो हेडसेट्स।
- o शादी हाल और पार्टियों।
- o विडियो गेम।
- o कुछ फिल्म थिएटर, घर, मनोरंजन केंद्र, कार स्टीरियो सिस्टम, स्वास्थ्य क्लब, क्लब और मनोरंजन केंद्र।
- o मिक्सर / ग्रैंडर।
- o शोर वाले खिलौने।

शोर नियंत्रण:

शोर को तीन स्तर पर नियंत्रण किया जा सकता है।

जहां शोर उत्पन्न होता है वहां पर:

- o औद्योगिक उपकरण का डिजाइन इस तरह किया जा सकता है शोर कम हो।
- o पटाखों, खिलौने और विडियो गेम का निर्माण इस तरह से किया जाए है कि शोर उत्पादन संकटमय रूपसे ज्यादा न हो।
- o संगीत की आवाज कम की जा सकती है।

शोर के माध्यम पर:

- o कारखानों और कार्यालयों में, दीवार एक खास तरीके से बनाई जाए ताकी वे शोर को सोख ले।
- o घरों में कालीन, तकिये, और पर्दे के उपयोग से शोर को अवशोषित किया जा सकता है।
- o पेड़ और पौधे भी इस संबंध में उपयोगी हैं।

रिसीवर पर:

- o व्यक्ति शोर के स्रोत से यदि संभव हो तो, दूर जा सकते हैं।
- o अन्यथा, वह कान प्लग और कान मफ, जैसे सुरक्षा उपकरणों उपयोग करें।

क्या मैं अपने सुनवाई की रक्षा कर सकता हूँ ?

रोकथाम के लिए बचाव सबसे अच्छा है। यद्यपि यह संभव नहीं है शोर को समाप्त कर सके परंतु इसका प्रभाव को कम करने की कोशिश कर सकते हैं।