

الضوضاء المهنية - احمِ سمعك

يجب عليك ارتداء أدوات حماية السمع في المناطق عالية المخاطر -
حسب إرشادات جهة العمل وبناء على ما تم تدريبك عليه.

أغطية الأذن

قم بارتدائها بالشكل الصحيح

- يجب أن تغطي الأذنين بإحكام، وأن لا تحتوي على فجوات في الفطاء العازل
- يجب الحفاظ على نظافتها من الداخل والخارج
- يجب إبعاد النظارات والشعر والمجوهرات عن الفطاء العازل
- يجب إحكام مثبت الرأس بشكل مريح ومشدود
- يجب التأكد من إحكام الفطاء العازل حول الأذنين عند ارتداء أغطية الأذن المثبتة بالخوذة

سدادات الأذن

قم بارتدائها بالشكل الصحيح

- نظّف يديك قبل إدخالهما في قناة الأذن
- لا تشارك سدادات الأذن مع الآخرين وتخلص منها بشكل سليم
- اطلب المساعدة لارتدائها بشكل صحيح إن احتجت
- قم بغسل وإعادة استعمال السدادات المخصصة لإعادة الاستعمال فقط - بعض السدادات صنعت لتستخدم مرة واحدة فقط

السدادات ذات التثبيت الذاتي

قم بارتدائها بالشكل الصحيح

- تأكد من أن الطوق البلاستيكي يثبت السدادات على قناة الأذن
- عند كل استخدام يتعين عليك التحقق من تثبيت السدادات بإحكام
- تحقق من شد الطوق بإحكام
- حافظ على نظافة يديك وأدواتك

NOISE AT WORK - PROTECT YOUR HEARING

You must wear hearing protection in high risk areas - based on your entity's instructions and in line with your training.

EARMUFFS

WEAR THEM CORRECTLY

- Tight fit, covering ears, no gaps at the seals
- Keep them clean inside and out
- Keep glasses, hats, hair or jewellery clear of seals
- Keep headband comfortably tight - no stretching
- Get a good seal around your ears when using helmet - mounted earmuffs

EARPLUGS

WEAR THEM CORRECTLY

- Clean hands before inserting into ear canal
- Never share with others and dispose of safely
- Get help with fitting if you need it
- Only re-use and wash if designed for this - some are meant to be used only once

SEMI-INSERTS/ CANAL CAPS

WEAR THEM CORRECTLY

- Plastic band holds across the ear canal
- Good seal needed at every wear
- Check the band is still tight enough
- Use clean hands and good hygiene

कार्यस्थल पर शोर - अपनी सुनने की क्षमता का बचाव करें

अपनी कंपनी के निर्देशों और अपने प्रशिक्षण के अनुसार आपको अधिक जोखिम वाली जगहों पर सुनने की क्षमता का बचाव करने वाले अपना उपकरण ज़रूर पहनना चाहिए

इयरमफ्स

इन्हें सही तरीके से पहनें

- कसी हुई फिट, ढके हुए कान और सील के बीच कोई अंतर नहीं
- इन्हें बाहर और अंदर से साफ़ रखें
- ग्लासेस, टोपी, बाल या गहनों को सील से बचाए रखें
- हेडबैंड को बिना किसी खिंचाव के सामान्य रूप से कसा हुआ रखें
- हेलमेट का उपयोग करने के दौरान अपने कानों के आस-पास के क्षेत्र को अच्छी तरह सील कर लें - माउंट किया गया इयरमफ़

इयरप्लग्स

इन्हें सही तरीके से पहनें

- इन्हें कानों में डालने से पहले हाथ साफ़ करें
- इसे कभी भी दूसरों के साथ साझा नहीं करें और सावधानी के साथ कानों से निकालें
- यदि आपको ज़रूरत महसूस हो तो इसे फिट करने में मदद लें
- इन्हें केवल तभी दोबारा इस्तेमाल करें या धोएं अगर ये इसके लिए डिजाइन किए गए हों - कुछ को केवल एक बार इस्तेमाल करने लिए बनाया जाता है

सेमी-इन्सर्ट्स/ कनैल कैप्स

इन्हें सही तरीके से पहनें

- प्लास्टिक बैंड कानों के नलिका (इयर कनैल) के चारो तरफ अपनी पकड़ रखती है
- हर बार पहनते समय अच्छी सील की ज़रूरत होती है
- जांचें कि बैंड को अब भी टाइट है
- साफ़ हाथों और अच्छी सफ़ाई का इस्तेमाल करें

কর্মস্থলে আওয়াজ - আপনার শ্রবণশক্তি সুরক্ষিত করুন

আপনার প্রতিষ্ঠানের নির্দেশাবলী ওপর ভিত্তি করে এবং আপনার প্রশিক্ষণ অনুসারে-উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ স্থানে আপনাকে অবশ্যই শ্রবণশক্তি সুরক্ষাকারী জিনিসগুলি পরিধান করতে হবে।

ইয়ারমাফস

সঠিকভাবে এইগুলি পরিধান করুন

- সঠিক মাপে, কান ঢেকে, সিলে কোনও ফাঁক থাকবে না,
- এগুলির ভিতর ও বাইরে পরিষ্কার রাখুন,
- চশমা, টুপি, চুল অথবা অলংকার থেকে সিল পরিষ্কার রাখুন,
- হেডব্যান্ড স্বাস্থ্যদায়কভাবে আঁটন-টেনে বড় করবেন না,
- ইয়ারমাফের ওপরে স্থাপিত- হেলমেট ব্যবহার করার সময় আপনার কানের চারপাশে ভাল সিল দিন

ইয়ারপ্লাগস

সঠিকভাবে এইগুলি পরিধান করুন

- কানের গহ্বরে ঢোকানোর আগে হাত পরিষ্কার করুন,
- অন্যের সাথে কখনোই এটি ভাগাভাগি করবেন না এবং নিরাপদে বিনষ্ট করুন,
- যদি আপনার প্রয়োজন হয় তবে এটি আটকাতে সাহায্য নিন,
- শুধুমাত্র তখনই পুনঃব্যবহার করবেন ও ধোবেন যদি তা এই উদ্দেশ্যে নির্মিত হয় - কয়েকটি শুধুমাত্র একবার ব্যবহারের জন্য নির্দিষ্ট থাকে।

সেমি-ইনসার্টস/ ক্যানেল ক্যাপ

সঠিকভাবে এইগুলি পরিধান করুন

- কর্ণগহ্বর জুড়ে প্লাস্টিক ব্যান্ডটি দৃঢ়ভাবে ধারণ করুন
- প্রতিটি পরিধানে ভাল সিলের প্রয়োজন
- ব্যান্ডটি এখনও যথেষ্ট শক্তপোক্ত আছে কিনা দেখে নিন
- পরিষ্কার হাত ও উত্তম স্বাস্থ্যবিধি ব্যবহার করুন

INGAY SA TRABAHO - PROTEKTAHAN ANG PANDINIG MO

Dapat kang magsuot ng proteksiyon sa pandinig sa mga lugar na mataas ang panganib - batay sa mga tagubiln ng inyong kompanya at alinsunod sa iyong pagsasanay

MGA EARMUFF ISUOT NANG WASTO ANG MGA ITO

- Mahigpit, natatakpan ang mga tainga, walang puwang sa mga selyo
- Panatilihing malinis ang loob at labas ng mga ito
- Ilayo ang mga salamin, sumbrero, buhok o alahas sa mga selyo
- Panatilihingkomportableng mahigpit ang headband - walang pag-inat
- Magkaroon ng magandang selyo sa palibot ng mga tainga kapag mga earmuff na nakakabit sa helmet ang ginagamit

MGA EARPLUG ISUOT NANG WASTO ANG MGA ITO

- Hugasan ang mga kamay bago ipasok sa ear canal
- Huwag kailanman ipahiram sa ibang tao at itapon nang ligtas
- Humingi ng tulong sa pagsuot kung kailangan mo nito
- Gamitin lang ulit at hugasan kung dinisenyo ito para rito - ang ilang uri ay para lang sa minsanang gamit

MGA SEMI-INSERT/ MGA CANAL CAP ISUOT NANG WASTO ANG MGA ITO

- Nakakapit ang plastic band sa magkabilang ear canal
- Kailangan ang magandang pagkaselyo sa tuwing isusuot
- Suriin na sapat ang higit ng band
- Gamitin na malinis ang mga kamay at pangangatawan

کام کی جگہ پر شور - اپنی سماعت کا تحفظ کریں

اگر آپ سماعت کے لیے ممکنہ نقصان دہ جگہ پر ہیں تو اپنے ادارے کی ہدایات اور ٹریننگ کے مطابق کانوں کے حفاظتی آلات استعمال کریں۔

کنٹوپ

استعمال کا درست طریقہ

- اچھی طرح کسے ہوئے، کانوں کو پوری طرح ڈھانپیں اور سیلز میں کوئی خلا نہ ہو
- اندر اور باہر سے صاف رکھیں
- اپنا چشمہ، ٹوپی، بال اور زیورات سیلز سے باہر رکھیں
- ہیڈ بینڈ کو آرام دہ حد تک کس کر رکھیں - کھینچنے سے پرہیز کریں
- ہیلمٹ میں لگے کنٹوپ استعمال کرتے ہوئے کان اچھی طرح ڈھانپ لیں

ایئر پلگ

استعمال کا درست طریقہ

- پلگ کان میں لگانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھو لیں
- کسی دوسرے کے ایئر پلگ استعمال مت کریں اور انہیں احتیاط سے ضائع کر دیں
- ضرورت پڑے تو پلگ کانوں میں فٹ کرنے کے لیے کسی کی مدد بھی لی جا سکتی ہے
- صرف وہی پلگ دھو کر دوبارہ استعمال کریں جو اس مقصد کے لیے بنائے گئے ہیں - کچھ پلگ ایک ہی مرتبہ استعمال کے لیے ہوتے ہیں

سیمی انزرت - نالی کی کیپ

استعمال کا درست طریقہ

- پلاسٹک کا بینڈ کان کی نالی میں ہوتا ہے
- ہر مرتبہ اچھی طرح کس کر پہنیں
- دیکھیں لیں کہ بینڈ ڈھیلا نہیں پڑا
- پہنتے یا اتارتے ہوئے ہاتھ صاف رکھیں