

كل ما تحتاج معرفته!

افعل



افهم واتبع إرشادات لافتات السلامة في العمل - ارتد أدوات حماية السمع



أبلغ عن أي عيب في أدوات حماية السمع الخاصة بك فوراً - توقف عن استخدامها - لأنها قد تؤثر على سمعك



احتفظ بسدادات الأذن الشخصية المتعددة الاستخدام-لا تشاركها مع الآخرين - نظفها بعد كل استخدام وخذنها بشكل صحيح



تأكد من أن أدوات حماية السمع الخاصة بك مريحة في الاستخدام - أو أبلغ مسؤولك المباشر وجرّب أنواع بديلة



تخلص من سدادات الأذن ذات الاستعمال الواحد بعد الانتهاء من استخدامها فهي غير مصممة للاستخدام المتكرر



تعلم كيف ترتدي أدوات حماية السمع بشكل صحي-فإن عدم ارتدائها بشكل صحيح سيقبل من نسبة الحماية ضد الضوضاء



اغسل يديك قبل استخدام سدادات الأذن، لأن ذلك قد يسبب التهابات في الأذن



لا تفعل



لا تستخدم أدوات حماية السمع التالفة - لأنها لن توفر لك الحماية اللازمة من الضوضاء



لا تترك أدوات حماية السمع الخاصة بك ملقاة دون اهتمام - خذنها بطريقة سليمة



لا تقم بإزالة أدوات حماية السمع عن أذنيك في مناطق الضوضاء المرتفعة الخطورة - التعرض لها حتى لفترة قصيرة قد يسبب الضرر بحاسة سمعك



لا تظن أنك محصن من الإصابة - فإن فقدان السمع ليس مؤلماً بل هو تدريجي ودائم ولكن يمكنك الوقاية منه



ALL YOU NEED TO KNOW?



DO'S



Understand and follow the instructions of safety signs at work - wear your hearing protection



Report any defects to your hearing protection immediately - do not continue using it - your hearing may depend on it!



Keep re-usable ear plugs for your own use - do not share them - make sure they are cleaned after every use and stored correctly



Make sure your hearing protection is comfortable when using it - if not speak to your supervisor and try alternative types



Throw away disposable ear plugs after each shift or when you have finished using them: they are not designed for multiple use



Know how to fit your hearing protection correctly - not using it correctly will reduce the amount of noise they can prevent



Make sure you wash your hands prior to inserting ear plugs - dirty hands and fingers could lead to infection



DON'Ts



Do not continue using defective hearing protection - it will not provide adequate protection against noise



Don't leave your hearing protection lying around - make sure it is stored correctly to prevent damage



Do not take your hearing protection off in high risk areas - even small doses of loud noise can damage your hearing



Don't think it will never happen to you - hearing loss is painless, progressive, permanent - but very preventable

ज़रूरी जानकारीयाँ



करें:



कार्यस्थल पर सुरक्षा संकेतों को समझें और निर्देशों का पालन करें - सुनने की क्षमता का बचाव करने वाले अपना उपकरण पहनें



सुनने की क्षमता का बचाव करने वाले आपके उपकरण में किसी भी तरह की खामी होने पर तुरंत सूचित करें - इसे इस्तेमाल करना जारी न रखें - आपकी सुनने की क्षमता इस पर निर्भर करती है!



अपने स्वयं के इस्तेमाल के लिए पुनः उपयोग किए जा सकने वाले इयरप्लग रखें - इसे किसी से साझा नहीं करें - इसे हर बार इस्तेमाल के बाद साफ़ करना और सही तरीके से रखना सुनिश्चित करें



सुनिश्चित करें कि इस्तेमाल के दौरान आपका उपकरण आरामदेह हो - ऐसा नहीं होने पर अपने सुपरवाइजर को बताएं और अन्य विकल्प तलाशें



हर शिफ्ट या इस्तेमाल खत्म होने के बाद डिस्पोजेबल इयर प्लग को फेंक दें: उन्हें कई बार इस्तेमाल करने के लिए नहीं बनाया गया है



जानें कि आपके उपकरण को किस प्रकार सही तरीके से फिट किया जाता है - सही तरीके से इस्तेमाल नहीं करने पर यह अपनी पूरी क्षमता से काम नहीं करेगा



इयर प्लग लगाने से पहले अपने हाथ धोना न भूलें - गंदे हाथ और उँगलियों से संक्रमण हो सकता है



नहीं करें:



खामी वाले इयर प्लग का इस्तेमाल नहीं करें - यह शोर से आपकी पूरी तरह सुरक्षा नहीं करेगा



अपने उपकरण को सही तरीके से रखें ताकि यह क्षतिग्रस्त न हो



कभी भी उच्च जोखिम वाले क्षेत्रों में अपना उपकरण नहीं निकालें - कम परिमाण में तेज़ आवाज़ भी आपकी सुनने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है



यह नहीं सोचे कि यह आपके साथ नहीं हो सकता - सुनने की क्षमता में कमी होना दर्द रहित, धीरे धीरे और स्थाई है - पर इससे बचा जा सकता है

আপনাদের সবার জানা প্রয়োজন

যা করবেন:








- ! কাজের সময় নিরাপত্তার চিহ্নের নির্দেশাবলী বুঝুন ও পালন করুন- আপনার শ্রবণশক্তি সুরক্ষাকারী জিনিসগুলি পরিধান করুন
- ! আপনার শ্রবণশক্তি সুরক্ষাকারী জিনিসগুলির কোনও ত্রুটির ক্ষেত্রে অবিলম্বে জানান- এটি ব্যবহার করা চালিয়ে যাবেন-আপনার শ্রবণশক্তি এর ওপর নির্ভর করতে পারে!
- ! পুনঃব্যবহারযোগ্য ইয়ারপ্লাগগুলি আপনার নিজের ব্যবহারের জন্য রাখুন-এগুলি ভাগাভাগি করবেন না-সুনিশ্চিত হয়ে নিন যে প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরে সেগুলি সঠিকভাবে পরিষ্কার করা হচ্ছে এবং সংরক্ষণ করা হচ্ছে
- ! সুনিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনার শ্রবণশক্তি সুরক্ষাকারী জিনিসগুলির স্বস্থিদায়ক-যদি তা না হয় তবে আপনার সুপারভাইজারের সঙ্গে কথা বলুন এবং বিকল্প প্রকারগুলি পরখ করুন
- ! প্রত্যেক শিফটের পরে অথবা যখন আপনি সেগুলি ব্যবহার করা শেষে করবেন তখন বিনষ্ট যোগ্য ইয়ারপ্লাগগুলি ফেলে দিন:সেগুলি বহুবার ব্যবহারের জন্য নির্দিষ্ট নয়
- ! কিভাবে আপনার শ্রবণশক্তি সুরক্ষাকারী জিনিসগুলি মানানসই করে নিতে হবে তা জানুন-সঠিকভাবে ব্যবহার না করলে যে পরিমাণ আওয়াজ এটি প্রতিরোধ করতে পারে তা কমে যায়
- ! ইয়ার প্লাগ ঢোকানোর আগে আপনার হাত ধোওয়ার ব্যাপারে আপনি সুনিশ্চিত হয়ে নিন -ময়লা হাত ও আঙুল সংক্রমণ ডেকে আনতে পারে

যা করবেন না:





- ! ত্রুটিপূর্ণ শ্রবণশক্তি সুরক্ষাকারী জিনিস ব্যবহার করা চালিয়ে যাবেন না - এটি আওয়াজের বিরুদ্ধে যথেষ্ট সুরক্ষা দেবে না
- ! আপনার শ্রবণশক্তি সুরক্ষাকারী জিনিসটি যেখানে সেখানে ফেলে রাখবেন না- ক্ষতি হওয়া থেকে সুরক্ষিত করতে নিশ্চিত হয়ে নিন এটি সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা হয়েছে
- ! উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ স্থানে আপনার শ্রবণশক্তি সুরক্ষাকারী জিনিসটি খুলে রাখবেন না-এমনকি অল্প মাত্রার উচ্চ আওয়াজও আপনার শ্রবণশক্তির ক্ষতি করতে পারে
- ! এমন ভাবেন না যে এটি আপনার সঙ্গে কখনোই হতে পারে না - শ্রবণশক্তি হারানো যন্ত্রণাহীন, ধীরে বিকাশশীল, স্থায়ী হয়- কিন্তু প্রকৃতই প্রতিরোধ করা যায়

LAHAT NG KAILANGAN MONG MALAMAN?

MGA DAPAT GAWIN

-  Unawain at sundin ang mga tagubilin ng mga karatulang pangkaligtasan sa trabaho – isuot ang proteksiyon mo sa pandinig
-  lulat agad ang anumang depekto ng proteksiyon mo sa pandinig – huwag ituloy ang paggamit dito – maaaring nakasalalay ang pandinig mo dito!
-  Magtabi ng mga earplug na nagagamit muli para sa sarili mong paggamit – huwag ito ipahiram sa iba – tiyakin na malinis ang mga ito pagkatapos na bawat paggamit at nakaligpit nang maayos
-  Tiyakin na komportable ang proteksiyon mo sa pandinig kapag ginagamit ito – kung hindi, sabihin sa supervisor mo at sumubok ng mga alternatibong uri
-  Itapon ang mga naitatapon (disposable) na earplug pagkatapos ng bawat shift o kung tapos ka nang gamitin ang mga ito: hindi dinisenyo ang mga ito na gamiting muli
-  Alamin kung paano isuot nang wastoa ng proteksiyon mo sa pandinig – ang hindi wastong paggamit sa mga ito ay makababawas sa dami ng ingay na kaya nilang harangin
-  Tiyakin na maghugas ng mga kamay mo bago isuot ang mga ear plug – maaaring mauwi sa impeksiyon ang maruruming kamay at daliri

MGA HINDI DAPAT GAWIN

-  Huwag ituloy ang paggamit sa depektibong proteksiyon sa pandinig – hindi ito makapagbibigay ng sapat na proteksiyon laban sa ingay
-  Huwag iwanang nakalat lang ang proteksiyon mo sa pandinig – tiyakin na nakaligpit ito nang maayos para maiwasan ang pagkasira
-  Huwag huhubarina ng proteksiyon mo sa pandinig sa mg alugar na mataas ang peligro – kahit paunti-unting ingay lang ay makapipinsala na sa pandinig
-  Huwag isiping hindi ito mangyayari sa iyo – walang sakit ang pagkawala ng pandinig, lumalala, permanente – pero tunay na napipigil

جان لیجیے

کریں

کام کی جگہ پر حفاظتی نشانات کا مطلب سمجھیں اور ان پر عمل کریں - حفاظتی آلات ہمیشہ استعمال کریں

حفاظتی آلات میں معمولی سے مسائل کی اطلاع فی الفور انتظامیہ کو دیں - اور انہیں دوبارہ استعمال مت کریں - آپ کی سماعت کو نقصان پہنچ سکتا ہے

دوبارہ استعمال ہونے والے ایئر پلگ صرف اپنے استعمال میں رکھیں - کسی دوسرے کو مت دیں - ہر مرتبہ استعمال کے بعد انہیں اچھی صاف کریں

یقینی بنائیں کہ کانوں کے حفاظتی آلات آرام دہ ہیں - اگر ایسا نہیں ہے تو اپنے سپروائزر سے رابطہ کریں اور کوئی دوسرا آلہ آزمائیں

ڈسپوزیبل ایئر پلگ ہر شفٹ یا استعمال کے بعد پھینک دیں: یہ زیادہ مرتبہ استعمال کے لیے نہیں بنائے گئے

اپنے حفاظتی آلات کو فٹ کرنے کا درست طریقہ جانیں - بصورت دیگر وہ شور میں خاطر خواہ کمی نہیں کریں گے

ایئر پلگ کانوں میں لگانے سے پہلے ہاتھ دھونا یقینی بنائیں - گندے ہاتھوں سے کانوں میں انفیکشن ہو سکتی ہے



نہ کریں

نقص والے حفاظتی آلات استعمال مت کریں - یہ آپ کو شور سے مطلوبہ حد تک نہیں بچائیں گے

اپنے حفاظتی آلات کھلے عام مت چھوڑیں - یقینی بنائیں کہ انہیں مناسب طریقے سے رکھا گیا ہے تاکہ خراب نہ ہوں

زیادہ خطرے والی جگہ پر اپنے حفاظتی آلات مت اتاریں - بہت زیادہ شور کی تھوڑی سی مقدار بھی آپ کی سماعت متاثر کر سکتی ہے

یہ مت سوچیں کہ آپ کو کچھ نہیں ہو گا - سماعت کو نقصان دھیرے دھیرے، خاموشی سے ہوتا ہے اور پھر مستقل رہتا ہے - لیکن اس سے بچا جا سکتا ہے

