

۴- گوشی را با انگشت نگه دارید تا در داخل کانال گوش باز شود در این حالت با صدای بلند تا ۲۰ یا ۳۰ بشمارید. در صورتیکه گوشی بطور کامل و صحیح در گوش قرار گرفته باشد صدای شما خفه و گرفته به نظر می رسد.



۵- برای پلاکهای گوشی که ساقه دار هستند با دست مقابل گوش را به سمت بالا و عقب بکشید و آنرا با حرکت چرخشی و با فشار وارد گوش کنید تا کاملا در مجرای گوش قرار گیرد.



۶- پلاکهای گوش را پس از هر بار استفاده با آب ولرم و صابون بشویید.

۷- از شستن پلاکهای گوش یکبار مصرف اجتناب کنید.

در هنگام استفاده از ایرماتها (حفاظتهای روگوشی) دقت داشته باشید که:



• کل گوش به وسیله گوشی پوشانده شود و با گوش شما اندازه باشد.



• مو، ریش و هر چیز دیگری که ممکن است مانع قرار گیری کامل گوشی روی گوش شود را بر طرف کنید.

• حفاظ های شنوایی می بایست مرتباً تمیز شوند.

حفاظت در برابر صدا در محیط کار

صدا یکی از مخاطرات شغلی معمول در اکثر صنایع است که تماس طولانی مدت با آن علاوه بر این که سبب افت شنوایی و حتی کری شنوایی می شود، عوارض دیگری چون اثر بر روی فشار خون، اثرات روانی و... را نیز در پی دارد. راههای مختلفی برای حفاظت در برابر صدا در محیط کار وجود دارد ولی آنچه شما میتوانید انجام دهید استفاده از حفاظتهای شنوایی است که این حفاظها دوتیپ میباشند ایرپلاک یا پلاکهای گوش که سبکتر و راحتتر هستند و ایرماف یا گوشی هایی که روی گوش قرار می گیرند.

نحوه استفاده از پلاک های گوش



۱- دستها و پلاک های گوش می بایست تمیز و خشک باشند چرا که کثیفی و رطوبت در کانال گوش ایجاد عفونت می کند.



۲- پلاک گوشی را بین انگشت شصت و انگشت اشاره گرفته و آنرا فشرده کنید.



۳- با دست مقابل لاله گوش را به سمت بالا و عقب بکشید و سپس آنرا به داخل گوش فرو کنید تا به طور کامل در مجرای گوش قرار گیرد.



نکات مهم

- هیچگاه در محیطی که صدای زیادی وجود دارد محافظ های شنوایی خود را بر ندارید. قبل از برداشتن و تنظیم آن به یک محیط آرام بروید.
- دقت داشته باشید که گوشی حفاظتی جزو وسایل شخصی محسوب میشوند و نباید از گوشی حفاظتی یکدیگر استفاده کنید.
- حفاظتهای شنوایی خود را مرتباً بازرسی کنید و چنانچه عیب و نقصی در آنها مشاهده کردید یا تغییر شکل پیدا کردند آنها را تعویض کنید.

تهیه کننده: نرنا شیرفانلو

کارشناس بهداشت حرفه ای

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

سال ۱۳۹۲