

İŞBAŞI KONUŞMASI

Gürültü ve İşitme Koruması

NEDEN ÖNEMLİDİR

ABD'de her yıl 22 milyon işçi tehlikeli gürültüye maruz kalmaktadır (CDC/NIOSH). Sadece 2022'de yaklaşık 11.000 işitme yaralanması bildirildi (OSHA). Gürültüye bağlı işitme kaybı kalıcıdır — hiçbir ameliyat veya işitme cihazı tam olarak geri getiremez. Ancak %100 önlenebilir.

22M

Tehlikeli gürültüye maruz kalan işçi (CDC)

85 dB

OSHA eylem seviyesi
8 saatlik maruziyet limiti

100%

Gürültüye bağlı işitme kaybı önlenebilir

İşitmenizi Korumanın 5 Kuralı

İşitmeniz bir kez gidince sonsuza dek gider — her gün koruyun:

1

GÜRÜLTÜ SEVİYELERİNİZİ BİLİN

1 metre uzaktan duyulmak için bağırmanız gerekiyorsa gürültü 85 dB'yi aşıyor. Ses ölçer ile doğrulayın.

2

85 dB ÜSTÜNDE İŞİTME KORUMASI KULLANIN

Tıkaç, kulaklık veya her ikisi. Düzgün takılmalıdır. İşaretli işitme koruma bölgelerinde zorunludur.

3

MARUZİYET SÜRESİNİ AZALTIN

85 dB'de güvenli maruziyet 8 saattir. 100 dB'de sadece 15 dakikadır. Gürültülü görevlerde işçileri değiştirin.

4

ÖNCE MÜHENDİSLİK KONTROLLERİ KULLANIN

Daha sessiz ekipman, bariyerler, kapatmalar ve titreşim sönümleme. Gürültüyü kaynağında ortadan kaldırın.

5

YILLIK İŞİTME TESTİ YAPTIRIN

İlk maruziyetten sonra 6 ay içinde temel odyogram gereklidir. Yıllık testler erken kaybı tespit eder.

Gürültü Tehlikesi Kontrol Listesi

- Tüm çalışma alanlarında gürültü seviyeleri ölçüldü mü?
- İşitme koruma bölgeleri işaretli ve uygulanıyor mu?
- Tüm işçilerin düzgün oturan işitme koruması var mı?
- 85 dB üzeri maruz kalan işçiler işitme koruma programında mı?
- Tüm maruz kalan işçiler temel ve yıllık odyogram yaptırdı mı?

İnşaat Sahalarında Yaygın Gürültü Seviyeleri

Normal konuşma: 60 dB

Güvenli. İşitme koruması gerekmez. Karşılaştırma için referans noktanız.

Elektrikli matkap: 90 dB

Maruziyeti 8 saatle sınırlayın. Koruma önerilir. Hasar burada başlar.

Daire testere: 100 dB

Sadece 15 dakika güvenli! Koruma zorunlu. Çift koruma önerilir.

Kırıcı: 110 dB

Sadece 2 dakika güvenli! Çift koruma gerekli (tıkaç + kulaklık).

Kazık çakma: 120 dB

Ağrı eşiği. Anında işitme hasarı. Maksimum koruma şart.

Silah/Patlama: 140 dB

Anında kalıcı hasar. Kısa maruziyet bile işitme hücrelerini kalıcı olarak yok eder.

İşitme Kaybına Neden Olan Yaygın Hatalar

- ✗ "Gürültüye alıştım" — bu alışma değil, zaten oluşmakta olan işitme hasarıdır
- ✗ Tıkaçları gevşek veya yanlış takmak — düzgün takılmayan tıkaçlar neredeyse hiç koruma sağlamaz
- ✗ Korumayı "sadece bir dakikalığına" çıkarmak — her korumasız maruziyetle hasar birikir
- ✗ "Sessiz" elektrikli aletler için koruma kullanmamak — birçoğu yüksek ses çıkarmadan 85 dB'yi aşar
- ✗ Yıllık işitme testlerini atlamak — kademeli kaybı ciddi ve kalıcı olana kadar fark etmezsiniz

Hatırlanacak Güvenlik İpuçları

- ✓ Bağırmanız gerekiyorsa — işitme korumasına ihtiyacınız var. Bu kadar basit
- ✓ Tıkaçlar doğru takılmalı — yuvarlayın, çekin, 20 saniye tamamen genişleyene kadar tutun
- ✓ Aşırı gürültüde çift koruma — kırıcılar ve kazık çakma için tıkaç VE kulaklık birlikte
- ✓ Kulaklarınıza dinlenme verin — kısa gürültü molaları bile birikimli hasarı önlemeye yardımcı olur
- ✓ İşitme kaybı görünmez ve ağrısızdır — onu tehlikeli yapan da budur. Şimdi koruyun veya sonsuza dek pişman olun

Ekibiniz İçin Tartışma Soruları

1. Sahamızdaki en gürültülü görevler veya ekipmanlar hangileri?
2. Herkesin düzgün oturan işitme koruması var mı?
3. İşitme koruma bölgeleri açıkça işaretli mi?
4. Son işitme testiniz (odyogramınız) ne zaman yapıldı?
5. İşten sonra kulaklarınızda çınlama fark etmeniz ne yaptınız?

İŞBAŞI KONUŞMASI İMZA

Tarih: _____ Süpervizör: _____

Proje: _____ Konum: _____