

# İşitme Koruması

### BU NEDEN ÖNEMLİ

ABD'de her yıl yaklaşık 22 milyon işçi tehlikeli gürültüye maruz kalır (CDC/NIOSH). Mesleki işitme kaybı kalıcıdır — ameliyat veya ilaçla düzeltilemez. Gürültüye maruz kalan işçilerin %53'ü işitme koruması kullanmadığını bildirmektedir.

## 22M

İşçi yılda tehlikeli gürültüye maruz (CDC)

## 85 dB

OSHA işitme programları için eylem seviyesi

## %53

Maruz kalan işçilerin koruma kullanmıyor (NIOSH)

## İşitme Koruması İçin 5 Kural

85 dB ve üzeri gürültüye maruz kalan her çalışan bu kuralları izlemelidir:

### 1

#### İŞİTME KORUMASI KULLANIN

85 dB'yi aşan alanlarda kulak tıkacı, kulaklık veya her ikisini kullanın. 1 metre mesafeden bağırmanız gerekiyorsa koruma zorunludur.

### 2

#### GÜRÜLTÜ SEVİYELERİNİZİ BİLİN

Ekipmanınızın gürültü seviyelerini öğrenin. Motorlu testere ~110 dB, kırıcı ~100 dB, taşlama ~95 dB. Gürültü arttıkça izin verilen süre azalır.

### 3

#### TIKAÇLARI DOĞRU TAKIN

Köpük tıkaçları sıkı silindirik şekilde sarın, kulağı yukarı ve arkaya çekin, takın ve 30 saniye tutun. Yanlış takma korumayı %50+ azaltır.

### 4

#### İŞİTME TESTİ YAPTIRIN

OSHA, 85+ dB'ye maruz kalan işçiler için yıllık odyogram gerektirir. Temel test ilk maruziyetten sonraki 6 ay içinde yapılmalıdır.

### 5

#### GÜRÜLTÜYÜ KAYNAĞINDA AZALTIN

Daha sessiz aletler kullanın, ekipmanı bakımlı tutun, bariyerler kurun ve maruz kalma süresini sınırlamak için işçileri rotasyona alın.

## Başlamadan Önce — Kontrol Listesi

- Çalışma alanınızdaki gürültü seviyeleri 85 dB'nin üzerinde mi?
- Görev için doğru işitme koruması mevcut mu?
- Kulak tıkaçlarınız düzgün takılmış ve tam yerleşmiş mi?
- Kulaklıklar iyi durumda ve contaları sağlam mı?
- Yıllık odyogramınız güncel mi?
- Doğru koruma kullanımını konusunda eğitim aldınız mı?

## Gürültünüzü Bilin — Yaygın İş Yeri Seviyeleri

**Normal konuşma:** 60-65 dB — sınırsız maruz kalma için güvenli. Bu sizin referans temel seviyenizdir.

**Matkap:** ~95 dB — OSHA korumasız günde sadece 4 saat maruziyete izin verir.

**Taşılama:** ~95-100 dB — koruma zorunlu. 100 dB'de sadece 2 saat maruziyete izin verilir.

**Motorlu testere:** ~110 dB — OSHA korumasız sadece 30 dakikaya izin verir. Çift koruma önerilir.

**Kırıcı:** ~100 dB — maksimum 2 saat. Uzun süreli kullanım için tıkaç VE kulaklık kullanın.

**Kazık çakma:** ~115+ dB — korumasız maksimum 15 dakika. Bu seviyede anında işitme hasarı olabilir.

### İşitme Kaybına Yol Açan Yaygın Hatalar

- ✗ Koruma kullanmamak 'çünkü sadece birkaç dakika' — hasar birikimlidir
- ✗ Tıkaçları yanlış takmak — kötü conta korumayı %50'den fazla azaltır
- ✗ Konuşmak için korumayı çıkarmak — bunun yerine gürültü kaynağından uzaklaşın
- ✗ Hasarlı tıkaç veya kulaklık kullanmak — aşınmış yastıklar ve sertleşmiş tıkaçlar korumaz
- ✗ Erken belirtileri görmezden gelmek: kulak çınlaması, iş sonrası boğuk duyma

### Hatırlanması Gereken Güvenlik İpuçları

- ✓ 1 metre kuralı: 1 metre mesafeden bağırmanız gerekiyorsa şimdi işitme korumasına ihtiyacınız var
- ✓ Sahada her zaman kulak tıkacı taşıyın — gürültü tehlikeleri uyarısız ortaya çıkabilir
- ✓ Yeniden kullanılabilir tıkaçları günlük temizleyin ve tek kullanımlıkları her kullanımdan sonra değiştirin
- ✓ Çift koruma uygulayın — gürültü 100 dB'yi aştığında tıkaç VE kulaklığı birlikte kullanın
- ✓ İşitme kaybı ağrısız ve kademeli — fark ettiğinizde kalıcı hasar çoktan oluşmuştur

## Ekibiniz İçin Tartışma Soruları

1. Mevcut çalışma alanımızdaki en yüksek gürültü kaynakları nelerdir?
2. Herkes görevi için doğru işitme koruması kullanıyor mu?
3. İşten sonra kulaklarında çınlama yaşayan var mı?
4. En son işitme testiniz (odyogram) ne zaman yapıldı?
5. Kulak dinlendirme molaları için sessiz alanlarımız var mı?

### İŞBAŞI KONUŞMASI İMZA BÖLÜMÜ

Tarih: \_\_\_\_\_

Süpervizör: \_\_\_\_\_

Proje: \_\_\_\_\_

Konum: \_\_\_\_\_

Katılım listesi ekte: [ ] Evet