**ПРОГРАММА ЗАЩИТЫ СЛУХА**

Федеральное управление по технике безопасности и гигиене труда (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) требует, чтобы у Вашего работодателя была программа защиты слуха. Эта программа призвана предотвратить ухудшение слуха у сотрудников, работающих при опасном уровне шума. **Уровень шума, опасный для слуха:**

* **85 дБА - или**
* **Доза шума 50%**

Этот уровень шума называется “предельно допустимым”. Со временем шум такой силы может вызвать нарушение слуха. Точный уровень шума вы можете не знать, но если вам нужно кричать, чтобы вас услышал находящийся рядом человек, то шум, скорее всего, достаточно громкий, чтобы привести к ухудшению слуха. Программа защиты слуха включает бесплатные средства защиты от шума, ежегодные проверки слуха и обучение работников. Материал, который вы читаете, предназначен для учебного модуля этой программе.

**ВЛИЯНИЕ ШУМА НА СЛУХ**

Если вы впервые оказались в условиях сильного шума, слух может на некоторое время ухудшиться, но затем обычно восстанавливается. Длительное воздействие шума со временем приводит к необратимому нарушению слуха. **Из-за шума ухудшается восприятия звуков высокой частоты**, например пения птиц и свиста, но может ухудшиться также восприятие звуков низких тонов, например человеческой речи.

От шума люди устают и становятся раздражительными. Иногда ухудшается здоровье: может, например, повыситься давление крови, а пульс стать слишком частым. Шум снижает производительность труда и качество работы. Звон в ушах после работы в условиях громкого шума — это еще один признак того, что слух у вас, возможно, ухудшается. Звон или жужжание в ушах называется “тиннитус”. Он может возникать под воздействием громкого шума или быть признаком ухудшения слуха.

**ПРОВЕРКА СЛУХА**

Проверка слуха позволяет узнать, насколько хорошо вы слышите. Кроме того, из ее результатов работодателю узнает, насколько хорошо вы защищены от шума. Во время проверки в наушники подают звуковые сигналы разной громкости. Услышав сигнал, нужно нажать на красную кнопку. Делать это нужно, даже если вы едва его слышите. Громкость этого сигнала — ваш пороговый уровень восприятия звука. **Каждое ухо проверяют на способность слышать звуки разной высоты, от низких до высоких (всего семь тонов).** Результаты проверки вам объяснят после ее завершения.

Слух может ухудшаться с возрастом. Это явление называется “пресбиакузис”, в переводе “старые уши”. Из-за шума уши «стареют» быстрее, чем обычно. Вот почему так важно использовать средства защиты слуха.

**Первая проверка слуха вашим работодателем называется “исходной”**. Она проводится еще до того, как вы начнете работать в шумной обстановке. Затем слух проверяют каждый год. Сравнивая результаты этих проверок с исходными, можно узнать, меняется слух или нет. Проверка слуха может проводиться в любое время дня, даже если вы весь день работали в шумных условиях. Только не забывайте постоянно использовать правильные средства защиты слуха.

**ЗАЩИТА СЛУХА**

Для того чтобы слух не ухудшался, нужно использовать средства индивидуальной защиты органов слуха. **Орган слуха находится во внутреннем ухе.** Внутреннее ухо называется “улитка”. Именно ее повреждает длительный шум. Кроме того, внезапный громкий шум способен повредить косточки среднего уха и даже барабанные перепонки.

Естественно спросить, “Какие средства защиты слуха лучше использовать?” Ответ зависит от того, что вы делаете на работе и насколько громкий шум вас окружает. Можно использовать беруши (earplugs, это затычки для ушей) или противошумные наушники (earmuffs). Самые лучшие средства защиты слуха — это те, которые удобно использовать каждый день. Для хорошей защиты беруши должны плотно входить в уши, а наушники тесно прилегать к коже вокруг ушей. С вопросами о том, какого рода средства защиты от шума вам лучше использовать, обращайтесь к своему инженеру по технике безопасности.

**ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ СЛУХА**

Достоинства беруш:

* **Они маленькие, их удобно переносить.**
* Их удобно носить весь день, даже в жаркую погоду.

Недостатки беруш:

* **Их бывает трудно подогнать к своим ушам.**
* Они легко пачкаются.

Достоинства наушников:

* Всем подходит один размер.
* **Они хорошо заметны.**
* Их легко найти, если потеряются.

Недостатки наушников:

* **Их стоимость выше.**
* Занимают много места и неудобны в жаркую погоду.
* Их неудобно переносить.

**ПОМНИТЕ:**

**СО ВРЕМЕНЕМ ШУМ СПОСОБЕН ПОВРЕДИТЬ СЛУХ!**

**ТОЛЬКО ВЫ МОЖЕТЕ ЗАЩИТИТЬ СВОЙ СЛУХ!**