

ಶಬ್ದ ಮಾಲವ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವರಲ



ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು/ ಸಲಹೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಹಕಾರ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಅಖಲ ಭಾರತ ವಾಕ್ ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆ

ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು 570 006

ದೂರವಾಣಿ : 0821 2514449 / 2514618

ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 0821 2510515

ಇ ಮೇಲ್ : director@aiishmysore.in

ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-00 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5-30 ರವರೆಗೆ

ಸೋಮವಾರದಿಂದ - ಶುಕ್ರವಾರದವರೆಗೆ

(ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ರಜಾ ದಿನಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

ಅನುವಾದ : ರಮಾದೇವಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಕೆ. ಜೆ.

ಪ್ರಶಾಂತ್ ಪ್ರಭು ಪಿ.



ಅಖಲ ಭಾರತ ವಾಕ್ ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆ

ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು - 570 006

ಶಬ್ದ ಮಾಲಾನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲ

ವಾಯುಮಾಲಾನ್ಯ, ಜಲಮಾಲಾನ್ಯ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಶಬ್ದ ಮಾಲಾನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಶಬ್ದವೂ/ಗದ್ದಲವೂ ಸಹ ಒಂದು ಮಾಲಾನ್ಯಕಾರಕವಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಶಬ್ದ ಮಾಲಾನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ಕಿವಿಯ ಅಮೂಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ
- ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಗುಡುವಿಕೆ
- ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳು
- ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ
- ಜಠರದ ಹುಣ್ಣುಗಳು
- ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು
- ಇನ್ನೂ ಜನಿಸದ ಮಕ್ಕಳ (ಭ್ರೂಣದ) ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ.

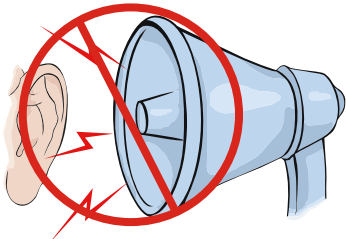
ಶಬ್ದಮಾಲಾನ್ಯದಿಂದಾಗುವ ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು/ಪರಿಣಾಮಗಳು.

- ಕೆರಳಿಕೆ
- ಬಕಾಗ್ರತೆ ಸಮಸ್ಯೆ
- ಕಿರಿಕಿರಿ/ಹಿಂಸೆ
- ಶೀಘ್ರಕೋಪ, ತಾಳ್ಮೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಶಬ್ದ/ಗದ್ದಲ ಮಾಪನ

ತೂಕವನ್ನು ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಳತೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಶಬ್ದವನ್ನು 'ಡೆಸಿಬೆಲ್' ನಿಂದ ಅಳತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗದ್ದಲವನ್ನು ಡೆಸಿಬೆಲ್ ಎ ನಿಂದ ಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಮಾಪನವು ಮನುಷ್ಯನ ಕಿವಿ, ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಗದ್ದಲ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣದೋಷ

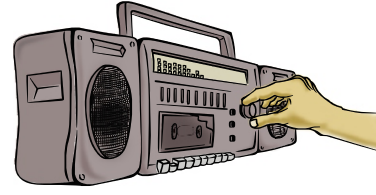


ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗದ್ದಲಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದು ಶ್ರವಣದೋಷ ಉಂಟಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲ ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗದ್ದಲದಿಂದ ಬರುವ ಶ್ರವಣದೋಷಕ್ಕೆ ಗದ್ದಲದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ರವಣದೋಷವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಶ್ರವಣದೋಷವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಅದರ ಅರಿವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಒಂದೇ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣದೋಷವಾದಾಗ, ಕಿವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವವರೆಗೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದವು ಮಿದುಳಿಗೆ ಶಬ್ದವನ್ನು ರವಾನಿಸುವ ಕಿವಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದದಿಂದ ಕಿವಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ:

- 1) ಗದ್ದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು: ಕೆಲವರು ಇತರರಂತೆ ಗದ್ದಲವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಶ್ರವಣದೋಷಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ತಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು

ಶಬ್ದಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ



ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನವನ್ನು ಆಲಸುವಾಗ ಧ್ವನಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಥಿಯೇಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಭಾಷಣ ಮಾಡುವವರ/ಸಂಗೀತ ಗೋಷ್ಠಿಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳ ಹತ್ತಿರ ಕೂರಬೇಡಿ.

ಕೇಳುವಿಕೆಯಿಂದ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ಶಬ್ದ ಮಾಲಾನ್ಯವಿರುವಾಗ ಮಧ್ಯಮಧ್ಯ ಕೊಂಚ ಕಾಲ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಶಬ್ದದಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಿ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಗಿರಾಕಿಯಾಗಿ



ನೀವು ಪಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ, ತಯಾರಕರು ಅದರ ಶಬ್ದಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು, ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪಟಾಕಿ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

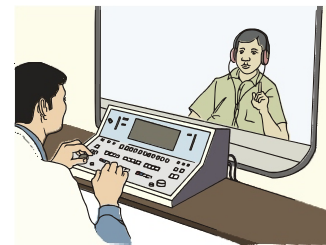
ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರರನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಶಬ್ದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಲ. ನೀವು ಒಂದು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ವಾಗ್ದಾದಗಳ ಮೂಲಕ ಇತರರನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಕಿವಿ ರಕ್ಷಣೆಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಡುಗಾರಿಕೆಯ ಶಬ್ದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಜ್ಞಾಪಿಸಿ.

ಶಬ್ದಮಾಲಾನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಲಿತು ಆಚರಣೆಗೆ ತನ್ನಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ, ನೆರೆಯವರಿಗೆ ಶಬ್ದ ಮಾಲಾನ್ಯದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಶಬ್ದ ಮಾಲಾನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಶ್ರವಣದೋಷ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಮುಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಶ್ರವಣದೋಷವುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದು.



ಇ) ಸಂಗೀತ/ವಾದ್ಯಗೋಷ್ಠಿಗಳ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

2. ಶಬ್ದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ

ಅ) ಕಾರ್ಬಾನಿ, ಕಫೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಶಬ್ದ ಹಿರಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದು.

ಆ) ಕಫೇರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲಹಾಸುಗಳನ್ನು, ಕುಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಶಬ್ದ ಅವಾಹಕ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಇ) ಮರಗಿಡಗಳೂ ಸದಾ ಶಬ್ದಮಾಲಾನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಶಬ್ದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ

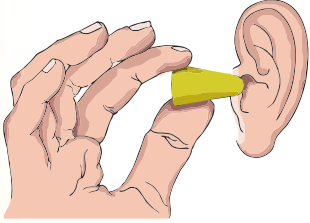
ಅ) ಶಬ್ದ ಮಾಲಾನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಶಬ್ದ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ದೂರ ಸರಿಯುವುದು.

ಆ) ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ರಕ್ಷಣ ಉಪಕರಣಗಳಾದ ಇಯರ್ ಮಫ್ ಅಥವಾ ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ಶಬ್ದವಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎರಡನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳೇನು?

ಶ್ರವಣದೋಷ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಗದ್ದಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಶಬ್ದದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ



ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್, ಇಯರ್ ಮಫ್‌ಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಎರಡನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಕಿವಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಗದ್ದಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತವಿರುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರಕ್ಷಣೆಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಿವಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್‌ಗಳು ಉಷ್ಣ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೇವವಿರುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಗದ್ದಲವಿರುವಾಗ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನೀವು ಫೋನ್ ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ಲಗ್‌ನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಕಿವಿನಾಳದೊಳಗೆ ಇರಿಸಿ, ಕಿವಿನಾಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುರಿಳಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಆಗ ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್ ಕಿವಿಯ ಹೊರಗಲ್ಲ, ಒಳಗೆ ಏಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶೀತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗದ್ದಲವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಇಯರ್ ಮಫ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅತೀಕವಾದಾಗ, ಶಬ್ದಮಾಲಾನ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್ ಮತ್ತು ಇಯರ್ ಮಫ್ ಎರಡನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರವಣತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದರೆ ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಿವಿ ರಕ್ಷಣಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿ ರಕ್ಷಣೆಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಬೆಲೆ ಹಾಗೂ ಅವು ಎಲ್ಲ ದೊರೆಯುವುದೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಕೂಡ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು.

- 2) ಗದ್ದಲದ ಶಬ್ದ ಮಟ್ಟ: ಶಬ್ದದ ಅಬ್ಬರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಷ್ಟೂ ಹಾನಿಕರ. 90 ಡೆಸಿಬಲ್ (ಡಿಬಿ ಎ) ಗಳಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದವು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 3) ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಕಾಲಾವಧಿ: ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಕಾಲಾವಧಿಯು ಶಬ್ದದ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಶಬ್ದದ ಅಬ್ಬರ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಅಷ್ಟು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಳಕಂಡ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿವೆ.

ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಲು ತಗಲುವ ಗದ್ದಲದ ಅವಧಿ

ಗದ್ದಲದ ಮಟ್ಟ ಡೆಸಿಬಲ್ ಎ ನಲ್ಲ	ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಅವಧಿ
90	8 ಗಂಟೆಗಳು
93	4 ಗಂಟೆಗಳು
96	2 ಗಂಟೆಗಳು
99	1 ಗಂಟೆ
102	30 ನಿಮಿಷಗಳು
105	15 ನಿಮಿಷಗಳು

ನೀವು ಶಬ್ದಮಾಲಾನ್ಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ.

1. ಬೇರೆಯವರು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
2. ನಿಮಗಿಂತ ಎರಡು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡಿದವರ ಧ್ವನಿ ನಿಮಗೆ ಕೇಳಿಸದಿರುವುದು.
3. ಶಬ್ದಮಾಲಾನ್ಯ ಪರಿಸರದಿಂದ ಹೊರಬಂದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮಾತನಾಡುವ ಶಬ್ದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಗದ್ದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ನಂತರ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕಿವಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಡುವಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ.
5. ಅತಿ ಗದ್ದಲವಿರುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಉಚ್ಚಸ್ವರದ ಸಂಗೀತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ.

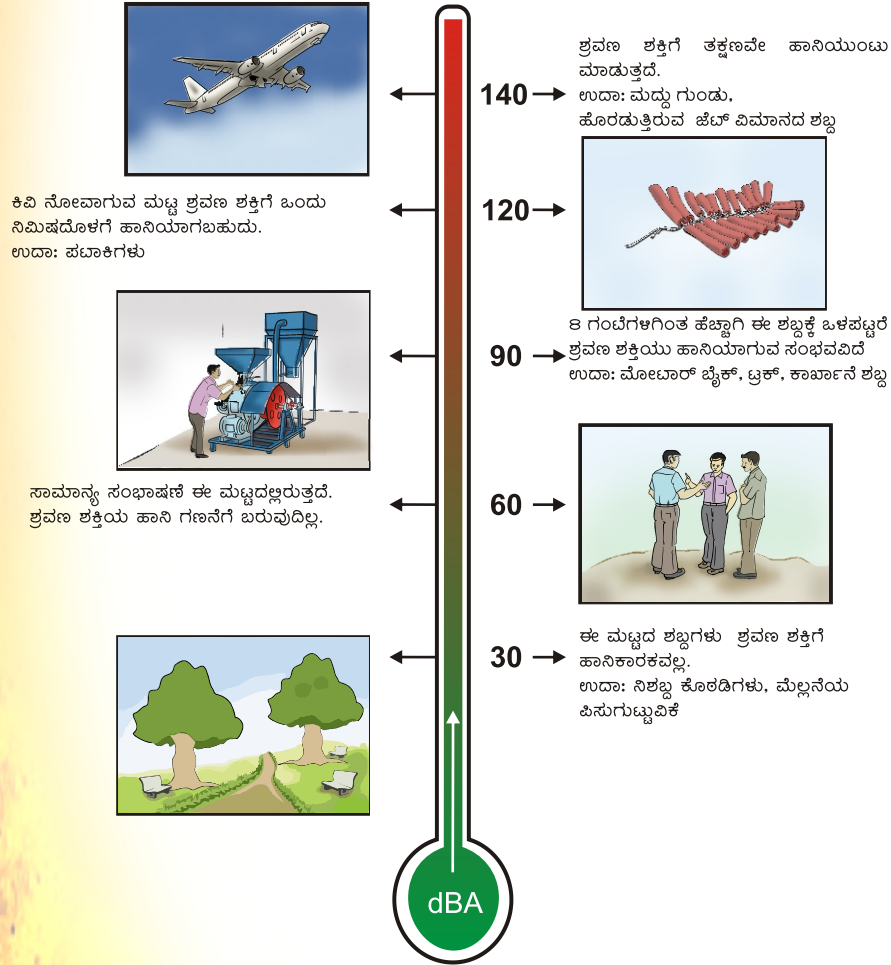


ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ ಆಲಸಿದರೂ ಶ್ರವಣದೋಷ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನೀವು ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಐಪಾಡ್ ಎಮ್‌ಪಿ3 ಫೈಯರ್ ಮುಂತಾದ ಸಾಧನಗಳ ವಿಪರೀತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು (ಇಯರ್ ಫೋನ್, ಹೆಡ್ ಫೋನ್) ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮೂರು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಾಯನ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದರೆ, ಆ ಗಾಯನ/ಸಂಗೀತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಗೀತಗಾರರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದದ ಸಂಗೀತ ಆಲಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕ ವಾದ್ಯಗಳು ಕಿವಿಯ ಸನಿಹದಲ್ಲ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ ಶ್ರವಣದೋಷ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗದ್ದಲದಂತೆ, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ/ಸಂಗೀತ ಕೂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ/ಹಾಡುಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ರವಣದೋಷದಿಂದ ಸ್ವರಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುವುದು, ಎತ್ತರ ಸ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು ಮತ್ತು ಕಿವಿಯು ಗುಂಯಾಗುವುದು. ಹಾಡುಗಾರರು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ ಕೇಳುವವರು ವಿಷೇಶ ಕಿವಿರಕ್ಷಣೆಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಶಬ್ದಜನಕಗಳು, ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ಶಬ್ದ/ಗದ್ದಲದ ಪ್ರಮಾಣ, ಗದ್ದಲಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವ ಸಮಯ ಕಿವಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ನಾವು ದಿನವೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟದ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ.

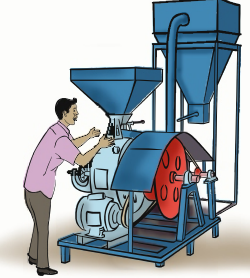
ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೂಲಗಳು:-

1) ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಸಂಚಾರದಿಂದಾಗುವ ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯ



2) ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ, ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳಿಂದಾಗುವ ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯ

3) ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿಗಳಿಂದ ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯ



- 4) ಮರಗೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳಿಂದಾಗುವ ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯ
- 5) ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯ
- 6) ಬಿರುದ್ದನಿಯ ಸಂಗೀತ, ಕಿವಿಗಡಚಿಕ್ಕುವ ವಾದ್ಯಗೋಷ್ಠಿ, ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳಿಂದ ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯ
- 7) ಮದುವೆಮಂಟಪ, ಸಂತೋಷಕೂಟ, ಔತಣಕೂಟಗಳಿಂದಾಗುವ ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯ
- 8) ವಿಡಿಯೋಗೇಮ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆ ತಾಣಗಳಿಂದಾಗುವ ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯ
- 9) ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರಗಳು, ಮನರಂಜನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಮೋಟಾರ್ ಕಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಂಗೀತ ಸಾಧನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.
- 10) ವಾಷಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್, ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ಮುಂತಾದ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ಸಲಕರಣೆಗಳು
- 11) ಶಬ್ದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಟಗಳು.

ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯದ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಜಲಮಾಲನ್ಯ, ವಾಯುಮಾಲನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ. ಶಬ್ದವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದೆ ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಶಬ್ದಮಾಲನ್ಯವನ್ನು ೩ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. ಶಬ್ದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಮೂಲ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಶಬ್ದದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,
 - ಅ) ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ, ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ದುರಸ್ತಿ/ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು.
 - ಆ) ಪಟಾಕಿ, ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಡಿಯೋ ಆಟಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಶಬ್ದವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟ ಮೀರದಂತೆ ತಯಾರಿಸುವುದು.