

### තේමාව

# “දිවි ඇති තෙක් හඬ අසන්නට, දෙසවන පණ මෙන් සුරකිමු”

2022 වසර සඳහා තේමාව වන්නේ “දිවි ඇති තෙක් හඬ අසන්නට, දෙසවන පණ මෙන් සුරකිමු” ආරක්ෂිත සවන්දීම තුළින් ශ්‍රවණාබාධ වැළැක්වීම මෙමගින් අවධාරණය කරනු ලබයි.

මාධ්‍ය හරහා ආරක්ෂිත සවන්දීම පිළිබඳව මහජනතාව දැනුවත් කිරීම මෙන්ම විවිධ ස්ථාන සහ උත්සව සඳහා ආරක්ෂිත සවන්දීම පිළිබඳ ප්‍රමිතීන් සැකසීම සහ අනුගමනය කිරීම මගින් ආරක්ෂිත සවන්දීම ප්‍රවර්ධනය කළ හැකි වෙයි.

### ආරක්ෂිතව සවන්දීම යනු කුමක්ද ?

- “ආරක්ෂිතව සවන්දීම” යනු ශ්‍රවණාබාධයක් ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇති නොවන සවන්දීමයි.
- ආරක්ෂිත සවන්දීම මගින් විනෝදාත්මක සෝෂාකාරී ශබ්දය නිසා ඇති වන ශ්‍රවණාබාධ වළක්වයි.

### අධික ශබ්දය කන් වලට බලපාන්නේ කෙසේද?

- රැකියා ස්ථානවලදී, රථවාහන තදබඳයේහිදී, නිවසේදී, විනෝදාස්වාද ස්ථානවලදී මෙන්ම පුද්ගලික ශ්‍රව්‍ය උපාංග හරහා මිනිසුන් අධික ශබ්දයට නිරාවරණය වේ.
- ශ්‍රවණාබාධ ඇතිවීමේ අවදානම ශබ්දයේ නිව්‍යතාවය, අධික ශබ්දයට නිරාවරණයවන කාලසීමාව සහ වාර ගණන මත රඳා පවතී.
- ඔබේ කන් තුළ ඇති සංවේදී සෛලවලට දරාගත හැකි ප්‍රමාණයට වඩා අධික ශබ්දයකට නිරාවරණය වීමෙන් ක්‍රමයෙන් තාවකාලික හෝ ස්ථිර ශ්‍රවණාබාධ ඇති විය හැක.

### ශ්‍රවණාබාධ නැවත යථා තත්වයට පත්කළ හැකිද?

- ප්‍රසංග සහ ක්‍රීඩා වැනි විනෝදාස්වාද ස්ථානවල අධික ශබ්දයට නිරාවරණය වීමෙන් පසුව ඇතිවන (කන් වල නාද වීම) තත්වය සාමාන්‍යයෙන් කෙටි කාලයක් තුළ යතා තත්වයට පත් වේ.
- සෝෂාකාරී ශබ්දයට නිතිපතා, දිගුකාලීනව නිරාවරණය වීමෙන් සංවේදී සෛල වලට හානි සිදු විය හැකි අතර, සුව කළ නොහැකි ස්ථිර ශ්‍රවණාබාධයක් මින් ඇති විය හැක.
- ශ්‍රවණාබාධ ඇතිවීම අරම්භයේදීම අධික ශබ්දයට නිරාවරණය වීමෙන් වැළකී සිටීම මගින් ශ්‍රවණාබාධය උත්සන්න වීම වළක්වා ගත හැකිය.

### ආරක්ෂිත සවන්දීම සහතික කරන්නේ කෙසේද?

- පුද්ගලික ශ්‍රව්‍ය උපාංග දෛනික භාවිතය සීමා කිරීම.
- Ear phones/ Head phones භාවිතයේදී ශබ්දයේ තීව්‍රතාවය සහ සවන්දීමේ කාලසීමාව අඩු කිරීම.
- සෝෂාකාරී ස්ථානවලදී ශ්‍රවණ ආරක්ෂණ උපාංග (කන් ජේනු ) පැළඳීම
- සෝෂාකාරී ස්ථාන වල ගත කරන කාලය සීමා කිරීම; සෝෂාකාරී ස්ථානවලට පැමිණීමේ වාර ගණන අඩු කිරීම; සෝෂාකාරී ශබ්දවලින් ඇන්ටි කන්වලට කෙටි විවේකයක් ලබාදීම.
- ඔබ විශාල ශබ්දයක් ඇති උත්සවවලට සහභාගී වන දිනවලදී පුද්ගලික ශ්‍රව්‍ය උපාංග භාවිතයෙන් වැළකීම
- සතියට පැය 40 ක් 80 dB ක තීව්‍රතාවයකින් සවන්දීම ආරක්ෂිතව සවන් දීමට උපකාරී වේ
- ශ්‍රවණාබාධයක පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ සලකුණු තිබෙනම් වහාම කන් පරීක්ෂා කර ගැනීම

### ශ්‍රවණාබාධ පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ සලකුණු

- Tinnitus (කන් වල නාද වීම)
- ඇතැම් නිවු ශබ්ද ඇසීමේ දුෂ්කරතා;
  1. අධික ශබ්ද ඇසීම උදා: දොර සිනු, දුරකථන
  2. සෝෂාකාරී පරිසරයක සිදුවන සංවාද ඇසීම උදා: වෙළඳපොලවල්, ආපනශාලා, සමාජ රැස්වීම්
  3. විශේෂයෙන්ම දුරකථනය හරහා සිදුවන සංවාද අවබෝධ කර ගැනීමට අපහසුවීම

විවිධ හේතු නිසාවෙන් හටගන්නා ශ්‍රවණාබාධ බහුලව පවතින සෞඛ්‍ය තත්වයක් වන අතර එය ජීවිතය පුරාවට පුද්ගලයකු හට බලපානු ඇත.

### වැදගත් කරුණු:

- ගෝලීය වශයෙන් සෑම පුද්ගලයන් පස් දෙනෙකුගෙන්ම එක් අයකුට ශ්‍රවණාබාධ ඇති බව පැවසෙන අතර 2050 වන විට පුද්ගලයන් හතර දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට ශ්‍රවණාබාධ ඇති වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.
- ශ්‍රවණාබාධ ඇති අයගෙන් 80% කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ජීවත් වන්නේ ශ්‍රවණ සන්කාර සඳහා වන සේවාවන් සාමාන්‍යයෙන් අඩු, මධ්‍යම පාන්තික රටවලය.
- ශ්‍රවණාබාධ සන්නිවේදනය, සංජානනය, මානසික සෞඛ්‍යය, භාෂාව සහ කථන සංවර්ධනය, රැකියා සහ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරයි.
- ශ්‍රවණාබාධ කෙරෙහි හේතු කාරක වන බොහෝ සාධක වලක්වා ගැනීමට හැකියාව ඇත. අධික ගෝෂාකාරී ශබ්දයන් මෙසේ වලක්වා ගත හැකි සාධකයක් වෙයි.
- තරුණයින් බිලියන 1 කට වැඩි පිරිසක් විනෝදාත්මක සෝෂාකාරී ශබ්දය නිසා ස්ථිර ශ්‍රවණාබාධ ඇතිවීමේ අවදානමකට ලක්ව සිටිති.

### ආරක්ෂිතව සවන්දීමේදී දෙමාපියන්ගේ කාර්යභාරය

- ආරක්ෂිත සවන්දීම පිළිබඳව දරුවන් දැනුවත් කිරීම සහ දිනපතා දරුවන්ගේ සෝෂාකාරී ශබ්දයට නිරාවරණය වීම පිළිබඳව නිරීක්ෂණය කිරීම.
- ඔබේ දරුවන්ට ආදර්ශමත් පුද්ගලයකු වන්න

### ආරක්ෂිත සවන්දීම තහවුරු කිරීමේදී ශ්‍රවණයෙකුගේ කාර්යභාරය

- සෝෂාකාරී ශබ්දවලට නිරාවරණය වීමෙන් ඇති විය හැකි අනතුරු පිළිබඳව සිසුවන් දැනුවත් කිරීම
- ආරක්ෂිතව සවන්දීමේ පුරුදු දිරිමත් කිරීම

### අධික ශබ්දය පවතින සේවා ස්ථානවල කළමනාකරුවෙකුගේ කාර්යභාරය

- ආරක්ෂිතව සවන්දීම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ පණිවිඩ ප්‍රදර්ශනය කිරීම
- අධික ශබ්ද නිකුත්වන ප්‍රභවය ඉවත් කිරීම
- අධික ශබ්ද නිකුත්වන ප්‍රභවය වෙනුවට වෙනත් ප්‍රභවයන් ආදේශ කිරීම
- සෝෂාකාරී ප්‍රභවය ආවරණය කිරීම හෝ හුදකලා කිරීම වැනි තාක්ෂණික වෙනස් කම් සිදු කිරීම
- සේවකයන්ගේ සේවා කාලයන් වෙනස් කිරීම වැනි පරිපාලනයම වෙනස් කම් සිදු කිරීම
- කන් ජේනු වැනි පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ සේවකයන්ට ලබා දීම සහ නිසි භාවිතය සහතික කිරීම

