

விபரத் தாள்

உலக கேட்டல் தினம்- பங்குனி மாதம் 3 ஆம் திகதி 2022

கருப்பொருள்

“வாழ்நாள் முழுவதும் ஒலிகளை ரசிக்க, பாதுகாப்பாக செவிமடுங்கள்”

2022 ஆம் ஆண்டிற்கான கருப்பொருளானது பாதுகாப்பான முறையில் கேட்பதன் மூலம் காது கேளாமையைத் தடுப்பதை வலியுறுத்தும் “வாழ்நாள் முழுவதும் ஒலிகளை ரசிக்க, பாதுகாப்பாக செவிமடுங்கள்” என்பதாகும்.

பிரச்சாரங்கள் மற்றும் ஊடகங்கள் மூலம் பொது மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும், இடங்கள் மற்றும் நிகழ்வுகளில் பாதுகாப்பான கேட்கும் தரநிலைகளை ஏற்று செயல்படுத்துவதன் மூலமும் பாதுகாப்பான முறையில் கேட்பதை ஊக்குவிக்க முடியும்.

“பாதுகாப்பான முறையில் கேட்பது” என்றால் என்ன?

- பாதுகாப்பான முறையில் கேட்பது என்பது கேட்டல் திறன் இழப்பின் அபாயத்தை ஏற்படுத்தாத வகையில் கேட்பதைக் குறிக்கிறது
- பாதுகாப்பான முறையில் கேட்பது உரத்த சத்தத்தால் ஏற்படும் கேட்டல் திறன் இழப்பைத் தடுக்கிறது

உரத்த சத்தம் காதுகளை எவ்வாறு பாதிக்கும்?

- பணியிடங்கள், போக்குவரத்து, வீடு, பொழுதுபோக்கு இடங்கள் மற்றும் தனிப்பட்ட ஆடியோ சாதனங்கள் மூலம் மக்கள் அதிக சத்தத்திற்கு முகம் கொடுக்கிறார்கள்.
- நமது காது கேளாமை ஆபத்தானது ஒலியின் தீவிரம், ஒலி கேட்கும் கால அளவு மற்றும் உரத்த சத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் தடவைகள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அமையும்
- உங்கள் காதுகளுக்குள் உள்ள உணர்வு செல்கள் பொறுத்துக்கொள்ளக்கூடிய அளவை விட அதிகமான உரத்த சத்தத்திற்கு முகம் கொடுக்கும்போது படிப்படியாக தற்காலிக அல்லது நிரந்தர காது கேளாமையை ஏற்படுத்தும்.

கேட்கும் திறன் இழப்பை குணப்படுத்த முடியுமா?

- கச்சேரிகள் மற்றும் விளையாட்டு போன்ற பொழுதுபோக்கு இடங்களில் உரத்த ஒலிக்கு முகம் கொடுத்ததை தொடர்ந்து ஏற்படும் டின்னிடஸ் காதுகளில் தொடர்ந்து சத்தம், பொதுவாக குறுகிய காலத்திற்குள் சரியாகிவிடும்.
- உரத்த ஒலிக்கு நீண்ட நேரம் தொடர்ச்சியாக வழமையான நடை முறையில் முகம் கொடுப்பது உணர்ச்சி செல்களை சேதப்படுத்தும் மற்றும் நிரந்தர காது கேளாமையை ஏற்படுத்தும். இதற்கு எந்த சிகிச்சையும் இல்லை என்று அறியப்படுகிறது.
- எச்சரிக்கை அறிகுறிகளின் ஆரம்ப நிலையிலேயே உரத்த சத்தத்திற்கு முகம் கொடுப்பதை தவிர்ப்பது காது கேளாமையின் முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கலாம்.

பாதுகாப்பான முறையில் கேட்பதை நான் எவ்வாறு உறுதிப்படுத்துவது?

- தனிப்பட்ட ஆடியோ சாதனங்களின் தினசரி பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- இயர் போன்கள், ஹெட்-செட் போன்களைப் பயன்படுத்தி கேட்கும் போது கேட்கும் ஒலி மற்றும் கேட்கும் கால அளவைக் குறைத்தல்.
- அதிக சத்தமுள்ள இடங்களுக்குச் செல்லும்போது காது செருகிகளை (ear plug) அணிவது
- அதிக சத்தமுள்ள இடங்களில் செலவிடும் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல். அதிக சத்தமுள்ள இடங்களுக்கு செல்லும் தடவைகளைக் குறைத்தல். காதுகள் ஓய்வெடுக்க சிறிய இடைவெளிகளை எடுத்துக்கொள்ளுதல்
- அதிக சத்தம் உள்ள நிகழ்வுகளில் நீங்கள் கலந்து கொள்ளும் நாட்களில் தனிப்பட்ட ஆடியோ சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்
- வாரத்திற்கு 40 மணிநேரம் 80 dB அளவில் கேட்பது பாதுகாப்பாகக் கேட்க உதவுகிறது.
- காது பராமரிப்பு பரிசேதனைகளைப் பெறுவதை வழமையாக செய்தல்

காது கேளாமையின் ஆரம்ப எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

- டின்னிடஸ் (காதுகளில் தொடர்ந்து சத்தம்)
- பின்வருவனவற்றில் சிரமம் :
 - உச்சஸ்தாயியில் ஒலிக்கும் ஒலியை கேட்டல் உதாரணமாக கதவு அழைப்பு மணிகள், தொலைபேசி
 - இரைச்சல் நிறைந்த சூழலில் உரையாடல்களைக் கேட்பது உதாரணமாக சந்தைகள், உணவகங்கள், சமூகக் கூட்டங்கள்
 - பேசுவதை புரிந்துகொள்வது குறிப்பாக தொலைபேசி ஊடாக

கேட்டல் திறன் இழப்பு என்பது வாழ்நாளில் தனி நபர்களை பாதிக்கும் பல்வேறுபட்ட காரணங்களால் உருவாகக்கூடிய பரவலான சுகாதார நிலையாகும், முக்கிய விபரங்கள்

- உலகளவில் ஐந்தில் ஒருவர் கேட்டல் திறன் குறைபாட்டுடன் வாழ்வதாகவும், 2050 ஆம் ஆண்டில், நான்கில் ஒருவருக்கு காது கேளாமை இருப்பது கண்டறியப்படும் என்றும் கூறப்படுகிறது.
- காது கேளாமை உள்ளவர்களில் கிட்டத்தட்ட 80% ஆனோர் காது மற்றும் செவிப்புலன் பராமரிப்புக்கான சேவைகள் பொதுவாக குறைவாகவே உள்ள குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருமானம் கொண்ட நாடுகளில் வாழ்கின்றனர்.
- கேட்டல் திறன் இழப்பானது தொடர்பு கொள்ளும் ஆற்றல், அறிவாற்றல், மனநலம், மொழி மற்றும் பேச்சு வளர்ச்சி, வேலைவாய்ப்பு மற்றும் தனிப்பட்ட உறவுகளை பாதிக்கிறது
- காது கேளாமைக்கான பல பொதுவான காரணங்களை குறிப்பாக சத்தத்தைத் தடுக்கலாம்
- 1 பில்லியனுக்கும் அதிகமான இளைஞர்கள் பொழுதுபோக்கிற்கான உரத்த சத்தத்தால் நிரந்தர காது கேளாத நிலை உருவாகும் அபாயத்தில் உள்ளனர்

பாதுகாப்பாக கேட்பதில் பெற்றோரின் பங்கு என்ன?

- குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பாகக் கேட்பது பற்றி கற்பித்தல் மற்றும் அவர்களின் நாளாந்த சத்தத்திற்கு முகம் கொடுத்தலைக் கண்காணித்தல்
- ஒரு முன்மாதிரியாக இருத்தல்

பாதுகாப்பாக கேட்பதில் ஆசிரியரின் பங்கு என்ன?

- உரத்த ஒலிகளிற்கு முகம் கொடுப்பதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் குறித்து மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தல்
- பாதுகாப்பாக கேட்கும் பழக்கத்தை ஊக்குவித்தல்.

உரத்த சத்தத்தைத் தவிர்க்க முடியாத பணியிடங்களில் மேலாளரின் பங்கு என்ன?

- பாதுகாப்பாக கேட்பது பற்றிய விழிப்புணர்வு செய்திகளைப் பார்வைக்கு வைத்தல்
- உரத்த ஒலி எழுப்பும் மூலத்தை (source) கருவியை நீக்குதல்
- உரத்த ஒலி எழுப்பும் மூலத்தை (source) கருவியை மாற்றுதல்
- உரத்த இரைச்சல் எழுப்பும் மூலத்தை (source) கருவியை அடைத்து வைத்தல் அல்லது தனிமைப்படுத்தல் போன்ற பொறியியல் கட்டுப்பாடு
- பணியாளர் சுழற்சி போன்ற நிர்வாகக் கட்டுப்பாடு
- தொழிலாளர்களுக்கு காது செருகிகள் போன்ற தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களை வழங்குதல் மற்றும் சரியான பயன்பாட்டை உறுதி செய்தல்

உரத்த சத்தத்தால் ஏற்படும் காது கேளாமை நிரந்தரமானது ஆனால் தடுக்கப்படக்கூடியது



Directorate of Non-Communicable Diseases