

چک لیست صدا

صدا

مثل هر نوع آلودگی، صدا نیز بر روی کیفیت زندگی و سلامت اثر دارد. تمام سازمان‌ها مصمم هستند که مکانی باشند که آرامش و آسایش را برقرار کنند. اغلب این موضوع به خاطر سطح صوت به سختی تأمین می‌شود. این موضوع روی کارکنان و همچنین محیط سازمان تأثیر می‌گذارد. آلودگی صوتی بالای ۶۰ dBA روی روحیه، کیفیت خواب و سطح استرس اثر می‌گذارد. همچنین می‌تواند خستگی شنوایی را بالا برد (وزوز کردن و زنگ زدن). در معرض طولانی مدت صدای بلند، بیش از ۹۰ dBA آسیب به شنوایی را بروز می‌دهد (نتیجه آن، کاهش قدرت دماغی)

ممیزی اتمسفر سازمان

- آیا شناختی از نواحی پرسروصداتر در سازمان وجود دارد؟
- آیا برنامه‌ای برای محدود نمودن آنان وجود دارد؟
- چه تعداد از کارکنان سازمان در معرض اصوات بالا قرار دارند؟

هدف: سلامت کارکنان				
همپوشانی	اقدامات	مسئول	زمان اجرا	مصدق
۱	پایش میزان صدا			
<input type="checkbox"/>	اندازه‌گیری شدت صوت و ثبت آن			
<input type="checkbox"/>	بازرسی تغییرات شدت صوت در مکان‌های پرسروصدا			
۲	جلوگیری از ایجاد صداهای مزاحم			
<input type="checkbox"/>	کاهش صدا در سطوح مختلف عملیاتی و اداری			
<input type="checkbox"/>	تنظیم صدای زنگ تلفن‌ها بر روی صدای پایین			
<input type="checkbox"/>	جایگزینی کامپیوترهای قدیمی فن‌دار با نمونه‌های بی‌صدا و جدید			

<input type="checkbox"/>	صحبت کردن با صدای آرام		
<input type="checkbox"/>	قانون بی صدا کردن تلفن‌های همراه به هنگام ورود به دفتر		
<input type="checkbox"/>	نصب عایق صوتی و روش‌های دیگر کاهش ارتعاشات		
<input type="checkbox"/>	انجام فعالیت‌های پر سروصدا در زمان‌هایی که حداقل مزاحمت را برای کارکنان و اطرافیان داشته باشد.		
<input type="checkbox"/>	استفاده از پارتیشن برای جداسازی محل کار همکاران		
<input type="checkbox"/>	پذیرش محموله‌ها در ساعات مورد توافق		
<input type="checkbox"/>	جابجایی ماشین‌های پر سروصدا به مکان‌های عایق‌بندی شده یا جای دیگری از سازمان و اطراف آن		
۳	حفاظت از کارکنان		
<input type="checkbox"/>	اطلاع دادن به کارکنان از اثرات دراز مدت سلامتی تحت تأثیر آلودگی صوتی		
<input type="checkbox"/>	آماده سازی کارکنان در معرض اصوات بلند برای حفظ سلامت گوش		
<input type="checkbox"/>	نمایش پوسترهایی در معرض دید کارکنان جهت ارتقاء آگاهی آنان		

طبق ضوابط اروپا، ۴ سطح آرامش صوتی باید در سازمان ها برقرار شود

حد پائین / حد مناسب / حد بالا dBA	نوع فضا
۴۵/۴۰/۳۵	راهروها
۴۵/۴۰/۳۵	اتاق کار
۳۵/۳۰/۲۵	اتاق‌ها (شب هنگام)
۴۰/۳۵/۳۰	اتاق‌ها (طی روز)