



**Imimwene iya Isonde  
lyonse pa mikutikile  
isuma mu ncende sha  
mabungano na ukusefya**



## Bushe imikutikile iishileeta ubwaafya ci nshi?

Imikutikile iishileeta ubwaafya cipilibula ukukwata imicitile na imimwene isuma iilenga imwe ukuipakisha lintu mulekutika ku nyimbo pa nshita imo ine iimicingilila ku bwaafwa bwakukoma amatwi, ukokushipola. Imikutikile iishileeta ubwaafya kuti yalesha ukukanakoma amatwi!

## Bushe imimwene iya isonde lyonse pa mikutikile iishileeta ubwaafya mu ncende sha mabungano na isha kusefya ci nshi?

Ba WHO balitantika imimwene yashininkishiwa imo iibweshako pa nshi ubwaafya bwa kukoma amatwi kuli balya abasangwa mu ncende sha mabungano na isha kusefya. Ico e casuko ku bwaafya bulekulilako ubwa kukoma amatwi ubuleetwa na fiunda fya pamulu.

Iyo mimwene, yakwata inshila mutanda kabili yakuma ku ncende sha mabungamo pamo nga ama kalabu yabomba ubushiku, ama discotheque, ama bar, ama concert na ma festival.

## Bushe ni nshi imikutikile iishileeta ubwaafya yawamina ku ncende sha mabungamo na isha kusefya?



Ukukoma amatwi ukuleetwa pa mulandu wa fiunda fya pamulu takundapwa, kulabelelela.

Imisepela ukufika ku mpendwa ya ma

**billion 1.1** baliba mu bwaafya bwa kukoma amatwi pa mulandu wa kukutika ku fiunda bubu bubu.

## Ama peresenti 40

ayabantu abali pakati ka myaka ya kufyalwa 12 ukufika kuli 35, mu fyalo fya bunonshi na ifishakwatisha ubunonshi, baliba mubwaafya bwakuba mu ncende shakusefya ishakwaata ifiunda fya pamulu nga nshi ifileeta ubwaafwa.

## Inshila mutanda iya mimwene ya mikutikile iishileeta ubwaafya iya mu ncende sha mabungamo na isha kusefya

### 1. Ukwishiba apakubikila iciunda

Apakupelela ukubika iciunda ni pali

100dB  $L_{Aeq}$  pa maminiti 15\* ayafwile ukupitapo, icilenga iciunda ukuba icishakwaata ubwaafya kabili icingalenga icinabwingi ukuipakisha.



100dB  $L_{Aeq}$  pa maminiti 15

### 2. Ukusopa apakubika iciunda

Ukusopa apakubika iciunda lintu balelisha nelyo ukukopa inyimbo mu kubomfya fimashini fyashintililwapo ku babomfi basontwa ukucita iyo ncito.



### 3. Ukuwamyako imyumfwikile ya ciunda na filimba pa ncende ya mabungamo na iya kusefya

Ifilimba na ifiunda fintu fifunya pa incende ya mabungamo na iya kusefya filingile ukufiwamyako pa kushininkisha ukuti imyumfwikile ya ciunda ili bwino nga nshi kabili iishingaleeta ubwaafya kuli bonse.



\* $L_{Aeq}$  15 mins cipimo ca ciunda pantu cibebele pa miniti 15

**Ni shani fintu imimwene ya mikutikile, iishileeta ubwaafya, ingabomfiwa mu ncende sha mabungano na isha kusefya?**

**Amabuteko**

Kuti bapanga ifipompe na ukumona nga filekonkwa, ukubikako na ukulabila imbila yakusambilisha abantu pa lwa ici.

**Abene/abangalila incende sha mabungano na isha kusefya, na utubungwe twaampanako**

Kuti baipeelesha na ukutendeka ukubomfya imimwene ya mikutikile iishileeta ubwaafya.

**Amasukulu aya bakalisha ba filimba na ya ba engineer ba filimba**

Kuti babikamo mu masambililo imikutikile iishileeta ubwaafya ukutonta pa filefwaikwa, ifyakunonkelamo, ifibimbilwemo, na fimbipo muli iyo mimwene.

**Fi nshi ifyakunonkelamo mu kubomfya imimwene ya mikutikile iishileeta ubwaafya mu ncende ya mabungano na iya kusefya?**

**Amabuteko**

Ukukoma amatwi bwaafya bwa fya bumi ubwa cinabwingi ubuleila pamuulu mwisonde lyonse. Ukucingilila kuli bwene kukaafwa ukucefyako ukupoosa indalama shakufwaya ukundapwa, kukatwaala imikalile pa ntanshi na ukwingilishako imibombele ya bantu.

**Abene/abangalila incende sha mabungano na isha kusefya, na utubungwe twaampanako**

Ukulangisha umucinshi ku bumi busuma ubwa imyumfwile ya bantu bamiletela ubunonshi lintu baletandalila incende shenu na ukusakamana imikutikile yabo ciilenga ukutwalilila ukunonkelamo apo amakwebo ya musango uyu yashintilila pali bene ukutwalilila ukulakutika ku fiunda.

**Ababomfi, ba engineer, bakalisha bafilimba, abangalila amabungano na bambipo**

Kuti cacefyako ukukwaata ubwaafya bwa kukoma amatwi ku mabumba ya bantu yonse yabili, ayabatandashi na babomfi babombela mu ncende sha mabungano na isha kusefya.

**4. Ukukwata ifyakufwala ku matwi ifya kuicingilila mupepi**

Ifyakufwala ku matwi pamo nga ama earplug filingile ukuba mupepi kukupeela icinabwingi, kabili balingile ukwishiba ifyakufifwaala.



**5. Ukukwata incende shishakwata ichongo**

Incende shishakwaata ichongo shipeela icinabwingi ishuko lyakutushishamo na ukucefyako ubwaafya bwa kukoma amatwi.



**6. Ukupeela ukukansha na mashiwi yambi**

Ababomfi na icinabwingi balingile ukwishiba inshila shakubomfya ku kushininkisha ukuti bali na imikutikile iishileeta ubwaafya.



## **Fi nshi mwingacita ukuleeta imikutikile iishileeta ubwaafya pa ncende sha mabungamo na isha kusefya?**

---

Utubungwe twabekala calo kuti twaibimba mu mulimo wa kusabankanya pa bucindami bwa mimwene ya mikutikile iishileeta ubwaafya na ukukoselesha ukubika iyo mimwene mukubomba mu mabuteko, abene/ abangalila incende sha mabungano na isha kusefya na babomfi babombela muli shene.

## **Pakutwalilila ukulakutika mubumi bonse, sakamaneni fintu mulekutikako**

## **Ukulenga Ukukutika Ukwabula Ubwaafya**

Adapted from @World Health Organization, WHO/UCN/NCD/SDR 21.1  
Translated Dr. Racheal Hapunda, Beit Cure Hospital / CBM, Zambia. Zambia.  
Member of the World Hearing Forum

