



**Piawai global mendengar
dengan selamat bagi
tempat dan acara.**



Apakah itu mendengar dengan selamat?

Mendengar dengan selamat merujuk kepada tabiat dan perbuatan yang membolehkan anda menikmati muzik sambil mengurangkan risiko kerosakan pendengaran kekal. Mendengar dengan selamat boleh mencegah kehilangan pendengaran!

Apakah piawai global mendengar dengan selamat bagi tempat dan acara?

WHO telah membangunkan satu set cadangan berasaskan bukti untuk mengurangkan risiko kehilangan pendengaran dalam kalangan orang yang mengunjungi pusat dan acara hiburan. Ini adalah tindak balas kepada kebimbangan yang semakin meningkat terhadap kehilangan pendengaran akibat bunyi bising.

Terdapat enam ciri piawai yang berguna pakai untuk tempat seperti kelab hiburan, disko, konsert dan pesta.

Kenapakah mendengar dengan selamat penting bagi tempat dan acara tersebut?



Kehilangan pendengaran akibat bunyi bising adalah bersifat kekal.

1.1 bilion

golongan muda berisiko untuk kehilangan pendengaran akibat amalan mendengar yang tidak selamat.

40%

individu berumur 12-35 tahun di negara berpendapatan sederhana dan tinggi terdedah kepada bunyi bising dari tempat hiburan.

Enam ciri piawai mendengar dengan selamat untuk tempat atau acara

1. Mengehadkan tahap bunyi

Kenakan had maksimum $100\text{dB } L_{\text{Aeq } 15 \text{ minit}}^*$ pastikan bunyi selamat dan menyeronokkan untuk penonton.



2. Memantau tahap bunyi

Pemantauan dan rakaman tahap bunyi secara langsung menggunakan peralatan pengukuran yang dikalibrasi oleh kakitangan yang ditetapkan.



3. Mengoptimumkan akustik tempat dan sistem bunyi

Sistem bunyi dan akustik sesuatu tempat harus dioptimumkan untuk memastikan kualiti bunyi yang menyeronokkan dan pendengaran yang selamat untuk semua.



* $L_{\text{Aeq } 15 \text{ minit}}$ ialah purata tahap bunyi yang diukur selama lima belas minit

Bagaimanakah piawai mendengar dengan selamat digunakan di dalam acara dan tempat?

Kerajaan

Boleh menggubal undang-undang dan peraturan serta memantau pematuhannya, disamping kempen kesedaran mendengar dengan selamat

Pemilik/pengurus tempat dan acara, persatuan industri

Boleh mengamalkan piawai mendengar dengan selamat tersebut dan melaksanakan ciri keselamatan secara sukarela

Institusi pendidikan untuk pemuzik dan jurutera akustik

Boleh memasukkan modul mendengar dengan selamat yang memfokuskan pada keperluan, rasional, faedah dan ciri piawai.

Apakah faedah melaksanakan piawai mendengar dengan selamat di dalam acara dan tempat?

Kerajaan

Kehilangan pendengaran merupakan isu kesihatan awam global yang semakin meningkat. Pencegahannya akan membantu mengurangkan keperluan untuk penjagaan pendengaran, meningkatkan kualiti hidup, dan meningkatkan produktiviti.

Pemilik/pengurus acara dan tempat, persatuan industri

Menghormati kesihatan pendengaran pelanggan dan menambah baik pengalaman mendengar mereka memberi pulangan kewangan yang baik untuk industri yang bergantung pada keupayaan pendengaran pelanggan.

Ahli akustik, jurutera, pemuzik, penganjur acara dan lain-lain

Ia akan mengurangkan bahaya kerosakan pendengaran pada penonton dan pekerja di tempat dan acara tersebut.

4. Menyediakan alat pelindung pendengaran peribadi

Alat pelindung pendengaran seperti penyumbat telinga harus tersedia kepada penonton, beserta dengan arahan pemakaian.



5. Akses ke zon senyap

Zon senyap memberi peluang kepada penonton untuk merehatkan telinga dan mengurangkan risiko kerosakan pendengaran.



6. Penyediaan latihan dan maklumat

Kakitangan dan penonton harus dimaklumkan tentang langkah praktikal yang boleh mereka ambil untuk memastikan mereka mendengar dengan selamat



Apakah yang boleh anda lakukan untuk mempromosikan mendengar dengan selamat di tempat dan acara?

Masyarakat boleh memainkan peranan penting dalam meningkatkan kesedaran tentang piawai mendengar dengan selamat dan menyokong pelaksanaannya dalam kalangan kerajaan, pemilik/pengurus tempat dan acara, dan pekerja di tempat dan acara tersebut.

Pelihara pendengaran untuk mendengar sepanjang hayat Jadikan pendengaran selamat

Adapted from @World Health Organization, WHO/UCN/NCD/SDR 21.2
Translated by Dr Rafidah Mazlan, Dr Wan Syafira Ishak and
Dr Badruzaman Abdul Hamid. Center for Ear, Hearing,
and Speech (Pusat HEARS), Faculty of Health Sciences,
Universiti Kebangsaan Malaysia. Malaysia.
Member of the World Hearing Forum

