



علمی معیارات  
برائے سننے کے محفوظ  
مقامات اور ایونٹس

## محفوظ سننا کیا ہے؟

محفوظ سننے سے مراد عادات اور طرز عمل کا مجموعہ ہے جو آپ کو ناقابل واپسی سماعت کے نقصان کے خطرے کو کم کرتے ہوئے موسیقی سے لطف اندوز ہونے دیتے ہیں۔ محفوظ سننا سماعت کے نقصان کو روک سکتا ہے

## سننے کے محفوظ مقامات اور تقریبات کا عالمی معیار کیا ہے؟

ڈبلیو ایچ او نے تفریحی مقامات اور تقریبات کا دورہ کرنے والے لوگوں میں سماعت کے نقصان کے خطرے کو کم کرنے کے لیے شواہد پر مبنی سفارشات کا ایک سیٹ تیار کیا ہے۔

یہ تیز آوازوں کی وجہ سے سماعت کے نقصان کے بارے میں بڑھتی ہوئی تشویش کے جواب میں ہے۔

چھ خصوصیات معیار بناتی ہیں اور وہ نائٹ کلبوں، ڈسکوٹھیکس، بارز، کنسرٹس اور تہواروں جیسے مقامات پر لاگو ہوتی ہیں۔

## مقامات اور تقریبات کے لیے محفوظ سننا کیوں ضروری ہے؟

تیز آوازوں کی وجہ سے سماعت کا نقصان مستقل ہوتا ہے۔

سننے کے غیر محفوظ طریقوں کی وجہ سے **۱.۱ بلین** نوجوان سماعت سے محروم ہونے کے خطرے سے دوچار ہیں۔

اعلیٰ اور درمیانی آمدنی والے ممالک میں ۱۲-۳۵ سال کی عمر کے **۴۰%** لوگوں کو تفریحی مقامات پر آواز کی نقصان دہ سطح کا سامنا ہے۔

## مقامات اور تقریبات کے لیے سننے کا محفوظ معیار کیسے استعمال کیا جا سکتا ہے؟

**گورنمنٹ**  
سننے کی محفوظ آگاہی مہمات کے ساتھ، قانون سازی یا ضابطے تیار کر سکتے ہیں جن کی تعمیل کے لیے نگرانی کی جاتی ہے

**مقامات اور تقریبات کے مالکان/ منیجرز، انڈسٹری ایسوسی ایشنز**  
رضاکارانہ بنیادوں پر معیار کو اپنا سکتے ہیں اور اس کی خصوصیات کو نافذ کر سکتے ہیں۔

**موسیقاروں اور صوتی انجینئروں کے لیے تعلیمی ادارے**  
ایک محفوظ سننے والا ماڈیول، جو معیار کی ضرورت، عقلیت، فوائد اور خصوصیات پر توجہ مرکوز کرتا ہو، شامل کر سکتے ہیں۔

## مقامات اور تقریبات میں سننے کے محفوظ معیار کو نافذ کرنے کے کیا فوائد ہیں؟

**گورنمنٹ**  
سماعت کا نقصان عالمی صحت عامہ کا ایک بڑھتا ہوا مسئلہ ہے۔ اس کی روک تھام سے سماعت کی دیکھ بھال کی ضرورت کو کم کرنے، معیار زندگی کو بہتر بنانے اور پیداواری صلاحیت کو بڑھانے میں مدد ملے گی۔

**مقامات اور تقریبات کے مالکان/ منیجرز، انڈسٹری ایسوسی ایشنز**  
گاہک کی سماعت کی صحت کا خیال کرنا اور ان کے سننے کے تجربے کو بہتر بنانا اس صنعت کے لیے اچھا مالی معنی رکھتا ہے جو ان کی سننے کی صلاحیت پر انحصار کرتی ہے۔

**صوتی ماہرین، انجینئرز، موسیقار، تقریب کے منتظمین، اور دیگر**  
یہ سامعین اور اس طرح کے مقامات اور تقریبات میں کام کرنے والوں، دونوں میں سماعت کے نقصان کے خطرے کو کم کرے گا۔

## مقامات یا واقعات کے لیے محفوظ سننے کے معیار کی چھ خصوصیات

### ۱. آواز کی سطح کو محدود کرنا

کے لیے ۱۵ منٹ کی  $100 \text{ dB L}_{Aeq}^*$  زیادہ سے زیادہ حد لگائی گئی ہے، جو کہ سامعین کے لیے آواز کو محفوظ اور پرلطف رکھتی ہے۔



### ۲. آواز کی سطح کی نگرانی

نامزد عملے کے ارکان کے ذریعہ کیلیبریٹڈ پیمائش کے آلات کا استعمال کرتے ہوئے آواز کی سطح کی لائیو نگرانی اور ریکارڈنگ۔



### ۳. مقام کی صوتیات اور ساؤنڈ سسٹم کو بہتر بنانا

صوتی نظام اور مقام کی صوتیات کو بہتر بنانا چاہیے تاکہ سب کے لیے لطف آواز کے معیار اور محفوظ سننے کی سطح کو یقینی بنایا جا سکے۔



### ۴. ذاتی سماعت کے تحفظ کو دستیاب بنانا

سماعت کے تحفظ جیسے کے ایئر پلگس سامعین کے لیے ہدایات کے ساتھ دستیاب ہونا چاہیے۔



### ۵. پرسکون مقام (زون) تک رسائی

پرسکون مقامات سامعین کو اپنے کانوں کو آرام دینے کا موقع دیتے ہیں اور سماعت کے نقصان کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔



### ۶. تربیت اور معلومات کی فراہمی

عملے اور سامعین کو ان عملی اقدامات کے بارے میں بتایا جانا چاہیے جو وہ محفوظ سننے کو یقینی بنانے کے لیے اٹھا سکتے ہیں۔



\*  $L_{Aeq} 15 \text{ minutes}$  سطح ہے۔ آواز کی اوسط پندرہ منٹ میں پیمائش شدہ

مقامات اور تقریبات میں محفوظ سننے کو فروغ  
دینے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں؟

سول سوسائٹی محفوظ سننے کے معیار کے بارے میں بیداری پیدا کرنے اور حکومتوں،  
مقامات اور تقریبات کے مالکان/منیجرز اور ایسے مقامات اور تقریبات پر کام کرنے  
والے عملے کے درمیان اس کے نفاذ کی وکالت کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

تاحیات سماعت کے لیے ،  
سننے میں احتیاط کریں  
سننے کو محفوظ بنائیں

Adapted from @World Health Organization, WHO/UCN/NCD/SDR 21.1  
Translated by Mr. Muhammad Akram & Team. Danishkadah. Pakistan.  
Member of the World Hearing Forum

