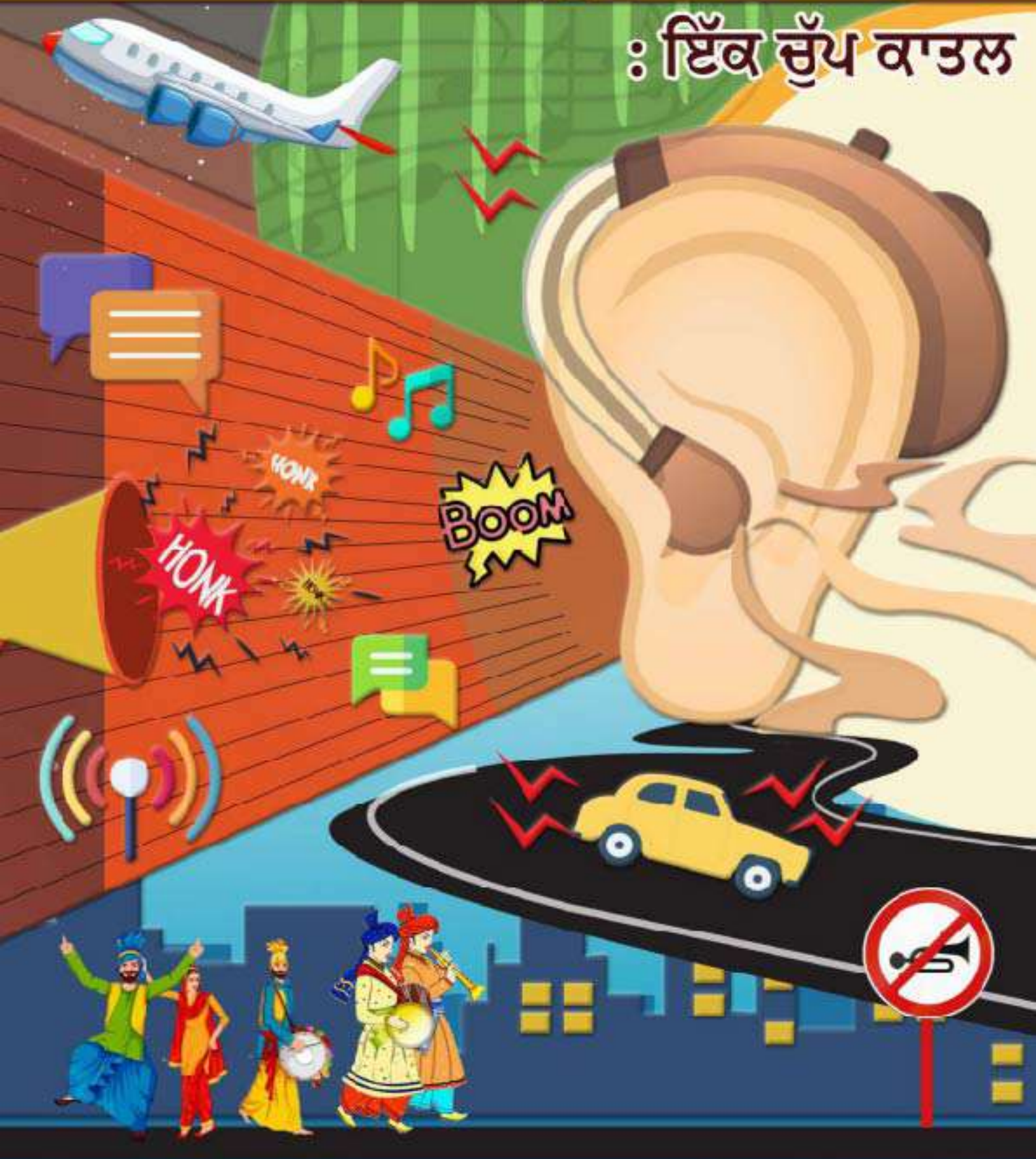


ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

: ਇੱਕ ਚੁੱਪ ਕਾਤਲ



ਡਾ ਸੁਮਨ ਮੋਰ
ਡਾ ਰਵਿੰਦਰ ਖੈਵਾਲ



Dr. Prashant Gargava

Member Secretary

ਡॉ. प्रशांत गार्गव

सदस्य सचिव



केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड

CENTRAL POLLUTION CONTROL BOARD

पर्यावरण वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार

MINISTRY OF ENVIRONMENT FOREST AND CLIMATE CHANGE GOVT. OF INDIA



ਸੁਨੇਹਾ

ਮੈਨੂੰ 'ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ: ਇੱਕ ਚੁੱਪ ਕਾਤਲ' ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੀ ਇਹ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੋਤ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਆਡੀਟਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਆਡੀਟਰੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਨਤਕ ਅਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸ਼ਤਿਕਾ ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਲਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟ੍ਰੈਫਿਕ, ਵਪਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਨਿਰਮਾਣ ਸਾਈਟਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਆਦਿ ਤੋਂ ਸ਼ੇਰ ਅਤੇ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸ਼ੇਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ, ਵਪਾਰਕ, ਉਦਯੋਗਿਕ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਜ਼ੋਨ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀਮਾ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਡਾ: ਸੁਮਨ ਮੋਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋ. ਰਵਿੰਦਰ ਖੈਵਾਲ ਨੇ ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਫਾਰਮੈਟ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਉਮਰ ਵਰਗ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ। ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਨੂੰ ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਦਰਭ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਉ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।

(Prashant Gargava)

ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

: ਇੱਕ ਚੁੱਪ ਕਾਤਲ



ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ
ਇਸਦੇ ਸਰੋਤ



1

ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ
ਇਸਦੇ ਸਰੋਤ



2

ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ
ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ



3

ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ
ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ
ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ

8

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ
ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ



4

ਸ਼ੋਰ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ

7

ਸੁਣਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ: ਸੰਕੇਤ
ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ



5

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ
ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ
ਦੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ



6

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਮੌਜੂਦਾ ਗਿਆਨ; ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਸਬੂਤਾਂ ਨਾਲ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਰੋਤ

ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ :

ਅਣਚਾਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਜੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ:



ਸਮੁੰਦਰੀ ਤੂਫਾਨ



ਭੁਚਾਲ



ਭਾਰੀ ਝਰਨਾ

ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਸਰੋਤ:

ਮਸ਼ੀਨਰੀ



ਨਿਰਮਾਣ ਸਾਈਟ



ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੰਚਾਲਨ



ਸੜਕੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਸ਼ੋਰ



ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦਾ ਸ਼ੋਰ



ਰੇਲ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਸ਼ੋਰ

ਉਦਯੋਗਿਕ ਸ਼ੋਰ

ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਸ਼ੋਰ

ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਸ਼ੋਰ



ਫਾਇਰਕ੍ਰੇਕਰ



ਰੇਡੀਓ



ਲੜਾਈ



ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਰੋਤ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੋਤ

ਬਾਹਰੀ ਸਰੋਤ

ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਧੜਕਣ

ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਰੇਡੀਓ ਵਜਾਉਣਾ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ

ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼

ਰੇਲਵੇ



ਲਾਉਡਸਪੀਕਰ

ਲਾਉਡਸਪੀਕਰ



ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਦਾ ਪੱਧਰ

- * 85 ਡੈਸੀਬਲ ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੋਰ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਜਦੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- * ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸੁਣਵਾਈ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ



ਮੋਟਰਬੋਟਸ:
85 - 115 ਡੈਸੀਬਲ:



ਸਨੋਮੋਬਾਈਲਜ਼ :
99 ਡੈਸੀਬਲ



ਮੋਟਰਸਾਇਕਲ :
105 ਡੈਸੀਬਲ



ਹੈੱਡਫੋਨ :
105-120 ਡੈਸੀਬਲ



ਵੀਡੀਓ ਆਰਕੇਡਸ :
110 ਡੈਸੀਬਲ



ਮੂਵੀ ਥੀਏਟਰ :
118 ਡੈਸੀਬਲ



ਏਰੋਬਿਕ ਸਟੂਡੀਓਜ਼ :
120 ਡੈਸੀਬਲ



ਫਾਇਰਕ੍ਰੇਕਰ 10 :
ਫੁੱਟ 125 - 155 ਡੈਸੀਬਲ



ਗਨਸ਼ੌਟਸ :
160 - 170 ਡੈਸੀਬਲ



ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਆਡੀਟੋਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ

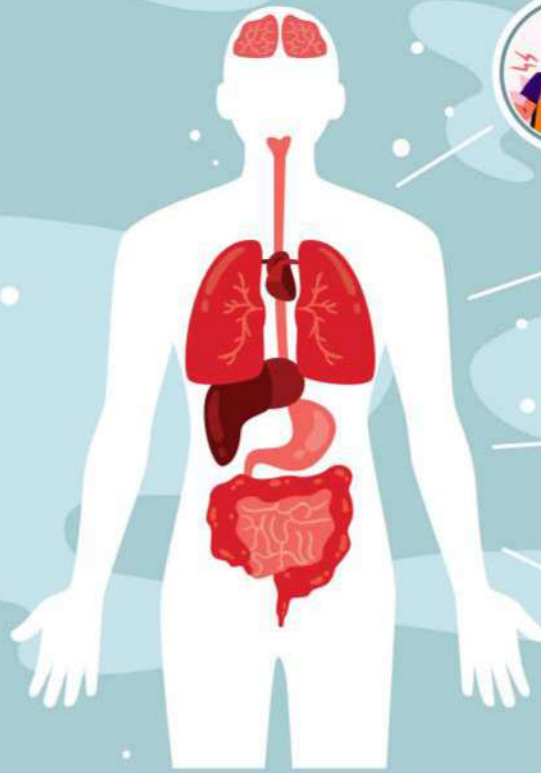
ਗੈਰ-ਆਡੀਟੋਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ



ਬੋਲਾਪਣ



ਥਕਾਵਟ



ਭਾਸ਼ਣ, ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਦਖਲ



ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ



ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ



ਤੰਗ

ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕੈਟਰਪਿਲਰ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾਓ



ਨੇਵੀਗੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ



ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ



ਸਮੁੰਦਰੀ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਬਲੂਬਰਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਜਨਨ



ਪ੍ਰਭਾਵ ਮੇਲਣ

ਨੀਲੀ ਫੁੱਲ ਵਿੱਚ ਖੁਆਉਣਾ ਵਿਵਹਾਰ



ਭੁਚਾਲ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ/ ਟੈਂਅਰ ਗਨ ਦੇ ਧੁਨੀ ਧਮਾਕੇ ਕਾਰਨ ਕੌਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ



ਪ੍ਰਜਨਨ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ



ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ



ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਸੁਣਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ:

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਨ ਡੈਫਨੇਸ ਐਂਡ ਅਦਰ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਾਰ, ਸੱਠ-ਪੰਜਾਹ ਅਤੇ ਚੌਹੱਤਰ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ 25% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਕੰਡਕਟਿਵ ਹੀਅਰਿੰਗ ਲੌਸ: ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਕੈਨੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਜਿੱਥੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਕੰਨ ਤੋਂ ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੱਧ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਨ ਦੀ ਮੈਲ



ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਕੰਨ



ਕੰਨ ਦੀ ਨਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੱਜੀ



ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੋਰੀ



ਜਨਮ ਦੇ ਨੁਕਸ



ਕੋਲੈਸਟੀਟੋਮਾ



ਕੋਲੈਸਟੀਟੋਮਾ

ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਸੁਣਵਾਈ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (SNHL): ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜੋ ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਨਸਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਬੁਢਾਪਾ



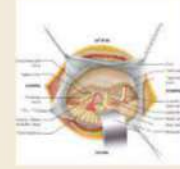
ਆਟੋਇਮਿਊਨ - ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਉੱਚ ਸ਼ੋਰ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ



ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ

ਮੇਨੀਅਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ



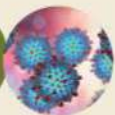
ਪੁਨੀ ਨਿਓਪਲਾਜ਼ਮ

ਹਵਾ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਅ



INFECTIONS

ਖਸਰਾ



ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਿਸ



ਕੰਨ ਪੇੜੇ



ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ



ਓਟੋਟੌਕਸਿਕ ਦਵਾਈਆਂ:

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, SNHL ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਮਿਸ਼ਰਤ ਸੁਣਵਾਈ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ: ਇਹ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ



ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ: ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ



ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ



ਜਦੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਸੋਚੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਬੁੜਬੁੜਾਉਂਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ



ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ, ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ



ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਗਤੀ ਨਾਲ ਬੋਲੋ



ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ



ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਨਾ ਛੁਪਾਓ, ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਚਬਾਓ



ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਰਾਗ ਦੇਣ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਵੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਬੋਲੋ। ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰੇ



ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਬੋਲੋ, ਪਰ ਰੌਲਾ ਨਾ ਪਾਓ



ਸਬਰ ਰੱਖੋ. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹੋ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

: ਨਵਜੰਮੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

65 ਅਤੇ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ 75 ਤੋਂ ਉੱਪਰ, ਅੱਧੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ 75 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਅੱਧੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ।



ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ 90% ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ



ਵਾਤਾਵਰਨ
ਤਬਦੀਲੀ



ਸੁਣਨ ਦੀ ਏਡਜ਼

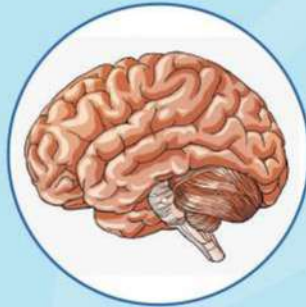
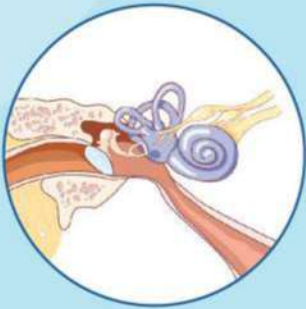
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਢਾਂਚਾਗਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਸਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਦਲਦਾ ਹੈ



ਉਮਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (ਪ੍ਰੇਸਬੀਕੁਸਿਸ): ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਹਾਂ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਟਿੱਠੀਟਸ:

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੂਜੀ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਟਿੱਠੀਟਸ ਹੈ। ਟਿੱਠੀਟਸ ਵਿੱਚ, ਘੰਟੀ ਵੱਜਣ ਜਾਂ ਗੂੰਜਣ ਵਰਗੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜੋ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਵਜੰਮੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ



ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।



ਸ਼ੋਰ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ

ਸ਼ੋਰ ਕੰਟਰੋਲ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਤਿੰਨ ਮੂਲ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਸੋਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸਰੋਤ • ਸੋਧੇ • ਮੁੜ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੋ • ਮੁੜ-ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ	ਮਾਰਗ • ਦੀਵਾਰ • ਸੋਸ਼ਟ • ਰੁਕਾਵਟ	ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ • ਦੀਵਾਰ • ਸੋਸ਼ਟ • ਮੁੜ-ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ
ਸਰਗਰਮ ਸ਼ੋਰ ਕੰਟਰੋਲਰ 	ਕੰਟਰੋਲ ਢੰਗ ਧੁਨੀ ਪਰਤ	ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਤਿਕੋਣ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਾਗੀਦਾਰੀ



ਰੌਲੇ-ਰੱਪੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਹੈਂਡਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਣਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਓ



ਭਾਰੀ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਆਪਣਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਖੇਤਰ ਚੁਣੋ

ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਧਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬੱਸ, ਸਾਈਕਲ ਆਦਿ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਢਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਉੱਚੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਮ ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਜਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਜੋ ਸੰਗੀਤ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਜਦਾ ਹੈ



ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ



ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।



ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸ਼ੋਰ ਪੱਧਰਾਂ (ਸ਼ਾਂਤ ਜ਼ੋਨ) ਦਾ ਨਿਯਮ



ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਵਾਲੀਅਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ; ਜੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ



ਰੁੱਖ ਲਗਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।



ਸਿਆਸੀ, ਜਨਤਕ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ, ਬਾਹਰੀ ਇਕੱਠਾਂ ਅਤੇ ਲਾਊਡਸਪੀਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ



ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ



ਲਾਉਡਸਪੀਕਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਤ ਨੂੰ 10 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 12 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਸੈਂਟਰਲ ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਰੂਲਜ਼, 1989 ਦੇ ਉਪਬੰਧਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਪੁਲਿਸ ਵੈਨ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਗੇਡਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹਾਰਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਇਰਨ ਅਤੇ ਮਲਟੀ-ਟੌਰਨ ਹਾਰਨਾਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ



ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬੰਦ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ



ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਨਿਰਮਾਣ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਉਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ



ਖੇਤਰ ਕੋਡ

ਖੇਤਰ/ਜ਼ੋਨ ਸੀਮਾ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ

LIMIT IN dB(A) Leq*

ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ/ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ

	A	ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰ	75	70
	B	ਵਪਾਰਕ ਖੇਤਰ	65	55
	C	ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਖੇਤਰ	55	45
	D	ਚੁੱਪ ਜ਼ੋਨ	50	40

ਨੈਸ਼ਨਲ ਅੰਬੀਨਟ ਸ਼ੋਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਨੈੱਟਵਰਕ (NANMN)



ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੌਲੇ-ਰੱਪੇ ਵਾਲੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 2012 ਤੱਕ 25 ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਬੀਨਟ ਸ਼ੋਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ੋਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਯੂਨੀ ਸੁਣਵਾਈ 2030

ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ

ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪਹਿਲ ਹੈ।

50%

2015



90%

2030

ਯੂਨੀ ਸੁਣਨ 2030 ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਟੀਚਾ 2015 ਤੱਕ 50% ਅਤੇ ਸਾਲ 2030 ਤੱਕ 90% ਤੋਂ ਬਚਣਯੋਗ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।

ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ: ਇੱਕ ਚੁੱਪ ਕਾਤਲ

ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਕੇ ਹਰਾ ਭਰਾ ਬਣੇ



ਸਾਊਂਡ-ਪਰੂਫ ਯੰਤਰ

ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ



ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ



ਸ਼ੋਰ ਸੋਖਕ ਵਰਤੇ



ਨਿਯਮਤ ਨਿਗਰਾਨੀ



ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਕਾਰਨ ਆਡੀਟਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਆਡੀਟਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ, ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਓ ਹੱਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੀਏ ਨਾ ਕਿ ਹੱਲਾ।

ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ:



ਡਾ. ਸੁਮਨ ਮੋਰ

ਸਹਿਕਰਮੀ ਅਧਿਆਪਕ
ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਧਿਐਨ ਵਿਭਾਗ
ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 160014, ਭਾਰਤ
sumanmor@yahoo.com



ਡਾ ਰਵਿੰਦਰ ਖੈਵਾਲ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ
ਪੀ.ਜੀ.ਆਈ.ਐਮ.ਈ.ਆਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 160012, ਭਾਰਤ
khaiwal@yahoo.com

ਲੇਖਕ: ਮਨਜੁਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਨਕਲ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ISBN: ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ: 26 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2023

