



Kokkupuutel müraga on oluline kasutada sobilikke kaitsevahendeid.

Foto: Meelis Meilbaum / Virumaa Teataja / Scanpix

Müra kahjustab nii inimese tervist kui heaolu

Janika Rõõmus
töötervishoiu tööinspektor

Mida kõrgem on müratase ja mida pikem kokkupuude müraga, seda suurem on oht, et müra kahjustab tervist. Teisisõnu võib müra ohustada iga töötajat, kes sellega kokku puutub.

Eelmisel aastal diagnoositi 11-1 töötajal kutsehaigusena müratekkene kuulmisnõrkus ja 2012. aastal on diagnoositud sama tervisekahjustus kahel töötajal. Haigestumise peamiseks ohuteguriks on kokkupuude ülenormatiivse müraga. Kõik kannatanud, väljaarvatud üks, olid mehed, nende keskmine vanus oli 57 eluaastat ja ohuteguriga kokkupuute aeg oli keskmiselt 29 aastat.

Eestis on 2012. aasta I ja II kvartalis kokku diagnoositud 22 tööst põhjustatud haigestumist, mille ohuteguriks on olnud müra.

Tööandja peab kaitsma töötajate tervist

Tööandjal on seadusega ette nähtud kohustus kaitsta töötajate tervist ja tagada

ohutus müraga seotud riskide eest töökohal. Selleks peab läbi viima riskide hindamise ehk riskianalüüsi, mille käigus selgitatakse välja müraallikad. Riskianalüüsi koostades peab kindlasti arvestama mürataseme mõõtmistulemuste ja selle piirnormidega ning müra mõjuga riskitundlikele töötajatele (rasedad, rinnaga toitvad naised, alaealised). Samuti tuleb arvesse võtta töös kasutatavate ototoksiliste ainete, müra ja vibratsiooni võimaliku koostoimet, müra ja hoiatussignaalide koostoimest tulenevat mõju, mürataseme vähendamiseks mõeldud töövahendite, -meetodite ja isikukaitsevahendite olemasolu, müraga kokkupuute võimalust väljaspool tööaega ning töötajate tervisekontrollide tulemusi.

Riskianalüüsi tulemuste alusel peab tööandja koostama ja rakendama tehniliste või töökorralduslike meetmete tegevuskava müraga kokkupuute vältimiseks ning vähendamiseks. Tegevuskavas tuleb pöörata tähelepanu võimalusele:

- 1) valida võimalikult madala müratasemega töömeetodid ja töövahendid;
- 2) vähendada töökeskkonnas mürataset tehniliste abinõudega (katta laed ja seinad helisummutavate poorsete materjalidega, kasutada helisummutavaid vaheseinu, ehitada helikindlaid ruume, paigaldada summutid, asendada mürrikkamad seadmed vähem mürrikastega jne);
- 3) muuta töökorraldust nii, et vähendada töötaja kokkupuudet müraga, näha selleks ette piisavad puhkepausid või rakendada töötajat ka müravabade tööülesannete täitmisel;
- 4) vältida taustmüra häirivat mõju tööülesannete täitmisele (nt kontsentreerumist või suhtlemist nõudvad tööd);
- 5) regulaarselt hooldada töövahendeid.
- 7) kuulmiskaitsevahendite nõuete kohane kasutamine;
- 8) töövahendite kasutamine nii, et minimeerida kokkupuudet nende tekitatava müraga (ohutud töövõtted).

Tööandja peab suunama kõik müraga kokku puutuvad töötajad tervisekontrolli vastavalt Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse § 13 lõike 1 punkti 7 alusel kehtestatud korrale. Kui tervisekontrolli käigus avastatakse töötajal müraga kokkupuute tagajärjel tekkinud tervisekahjustus, tuleb tööandjal üle vaadata töökeskkonna riskianalüüs ja riski vähendamiseks rakendatavad abinõud ning võtta arvesse töötervishoiuarsti soovitusi (vajadus paigutada töötaja teisele tööle või töökohale).

Milliseid probleeme võib müra tekitada?

Kokkupuutel ülemäärase müraga võib tekkida kõrvakohin (tinnitus), mis on helin, vile või kõmin kõrvus. Kõrvakohin võib olla esmane märk sellest, et müra on teie kuulmist kahjustanud. Töötajate hulgas, kes on üle kümne aasta töötanud kõrge müratasemega, on tinnituse esinemisagedus 54%.

Lühiajalisel kokkupuudel impulssmüraga võib tekkida ajutine kuulmislangus, mida on põhjustanud näiteks püssilasud või presspink. Tavaliselt taastub normaalne kuulmine paari päevaga. Kui ajutise kuulmislanguse puhul ei hakka kuulmine taastuma umbes 16 tunni jooksul, võib kuulmiskahjustus võib jääda püsivaks.

Pikaajalisel kokkupuutel valju müraga võib tekkida püsiv kuulmiskahjustus. Kuulmishäire avaldumise aeg on individuaalne, mõnel töötajal kujuneb tervisekahjustus välja juba 10 aastaga, mõnel aga alles 30 aasta pärast. Esimeseks sümptomiks on kõrgete helide mittekuulmine. Kui ülemäärase müra probleemi ei lahendata, halveneb kuulmine veelgi, sealhulgas hakkab tekkima raskusi ka madalamate helide kuulmisega. Mürast põhjustatud kuulmiskahjustus on püsiv ja üldjuhul mõjutab see mõlemat kõrva.

Müraga kaasnevad peale kuulmiskahjustuste veel närvisüsteemi häired – peavalu, uimasus, nägemishäired, väsimus, tähelepanuvõime langus. Lisaks närvisüsteemi räsimisele põhjustab müra häireid mao töös, rikub ainevahetuse ja hormonaalse tasakaalu. Samuti põhjustab müra pindmise vereringe muutusi, südame ülekoormust ja vererõhuhäireid.

Kuulmiskaitsevahendi kasutamist tuleb töötajatelt nõuda

Lisaks on kohustus märgistada müraallikad ja ohualad vastavate hoiatusmärkidega ning kui müraga kokkupuute tase ületab 80 dB(A) ja seda ei ole võimalik ühiskaitsemeetmetega vähendada, peab tööandja võimaldama töötajal kasutada individuaalset kuulmiskaitsevahendit. Tööandja peab nõudma kuulmiskaitsevahendi kasutamist, kui müraga kokkupuute tase on 85 dB(A) või ületab selle.

Tööõnnetuste ja tervisekahjustuste vältimiseks peab tööandja tagama, et müraga kokku puutuvad töötajad ja töökeskkonnavolinik saaksid asjakohase juhendamise ja väljaõppe, mis eelkõige peab hõlmama järgmist:

- 1) müra kahjulik mõju tervisele;
- 2) müraga seotud kuulmiskahjustuste varajane avastamine ja nendest teatamine;
- 3) töötajate tervisekontrolli vajalikkus;
- 4) müra mõõtmistulemused ettevõttes;
- 5) müra piirnormid ja meetmete rakendusväärtused;
- 6) töökohas mürast tulenevate terviseriskide vältimiseks või vähendamiseks rakendatavad meetmed;

Töökeskkonnas esinev stressor on ka töömüra, isegi telefoni sage helisemine või kliimaseadme pidev undamine. Müra mõju töötajate stressitasemele sõltub keerulisest tegurite kombinatsioonist:

- 1) müra laadist (selle valjusest, toonist ja etteaimatavusest);
- 2) tööülesande keerulisusest (nt kui töö nõuab keskendumist, võib teiste jutt stressorina mõjuda);
- 3) kutsealast (nt muusikud võivad kannatada tööstressi all mure tõttu kuulmiskahjustuse pärast);
- 4) töötaja individuaalsetest omadustest – teatud asjaoludel, eriti kui töötaja on väsinud, võivad stressi põhjustada muul ajal täiesti kahjutud müra-tasemed.

Müra võib takistada ohu märkamist

Müra võib põhjustada õnnetusjuhtumeid. Näiteks raskendab see töötajatel

kõne, märguannete ja helisignaalide kuulmist ja neist õigesti aru saamist, hajutab töötajate, nt sõidukijuhtide, tähelepanu ja aitab kaasa tööstressi tekkimisele, mis suurendab tunnetuslikku koormust ja vigade tegemise tõenäosust.

Kuulmiselunditele on kahjulik ka müra ja kemikaalide koostoime. On teada, et ototoksilised ained on kuulmisnärville mürgised. Teatavate selliste ainete ja valju müraga kokkupuutuvatel töötajatel on suurem kuulmiskahjustuste tekkimise risk kui ainult müra või nende ainetega eraldi kokkupuutuvatel töötajatel. Sellist sünergiat on täheldatud eelkõige müra ja mõnede orgaaniliste lahustite vahel, sh toluen, stüreen ja süsinikdisulfiid. Neid aineid võidakse kasutada sellistes mürarikastes keskkondades nagu plastmassi- ja trükitööstus ning värvide ja lakkide tootmise juures.