



Kuulmislangus töökeskkonnast – müra tõttu

Indrek Avi, tööohutuse peaspetsialist

Müra on heli, mis tekib heliallika korrapäratul võnkumisel. Müra erineb muusikalisest helist konkreetse helikõrguse puudumise tõttu. Muidugi võib ka kehva muusikat nimetada müraks, aga erinevalt halvast muusikapalast, mida iga hetk saab kinni keerata, ei ole töökeskkonnas esineva müraga nii lihtne.

Uuringud näitavad, et töötlevas tööstuses ja kaevandustes on 40% töötajatest üle poole oma tööajast märkimisväärse müra sees. Ehituses on see osakaal 35% ja põllumajanduses, transpordi ja side alal 21%. Need pole mitte väikesed numbrid ja kui esmapilgul võivad need sektorid paljude jaoks võõrad tunduda, siis esineb müraprobleemi samamoodi ka teeninduses, hariduses, tervishoiu alal ja mujal.



Foto: SXC

Esmalt kaovad kõrged sagedused

Müra otsene toime mõjub kuulmiselundile. Pidevalt mürarikas keskkonnas töötades võib kuulmisteravus hakata vähenema 3–6 aastaga. Kuigi esialgu ei pruugi kahjustus olla tuntav ning esmalt hakkab kuulmisteravus vähenema kõrgemate sageduste kuulmise juures, on pöördumatu kahju juba tekkinud. Tuntav kuulmislangus võib tekkida intensiivse ja kestva müraga töökeskkonnas töötamisel 15–20 aasta jooksul. Kui vaegkuulmine on tekkinud, siis on see püsiv ja pöördumatu. Olgugi, et tuntav kuulmiskahjustus areneb välja aastatega, tuleb kindlasti vältida müras töötamist.

Mitte ainult kuulmine

Müra kaudne toime avaldab mõju närvisüsteemile. Kuna närvisüsteem on inimkeha kontrollkeskus, siis mõjutab müra sedakaudu tegelikult kogu organismi. See peaks tööandjat ja töötajat veenma astumaks samme tervisekahjustuste vältimiseks. Kestev müra kurnab närvirakke, mille tõttu aeglustub mõtlemine, reaktsioonivõime, tähelepanu. Mõne tööõnnetuse põhjuseid võib otsida samuti mürast. Näiteks ei pruugi lähenevat masinat kuulda töötaja, kelle kuulmine on müra tagajärjel ajutiselt nõrgenenud, ning võib masinale ette astuda ja vigastada saada.

Töötervishoiuarstid oskavad lisada, et müra toimel tekivad organismis väikeste veresoonte spasmid, mis viivad organite verevarustuse häireteni. Selle tagajärjel võivad ilmnedä südametege-

vuse ja mao limaskesta häired (mao- ja kaksiksõrmiksoole haavandid). Pidevas mürakeskkonnas töötamine soodustab ateroskleroosi ja kõrgvererõhutõve teket. Müra stressi tingimustes tõuseb veres rasvade (kolesterool jt) osakaal, mis ladestuvad veresoonte seintele, põhjustades veresoonte seinte tihenemist. Esimalt saab kahjustada südame, seejärel aju ja teiste elutähtsate organite vereeringe. On täheldatud, et müra muudab töötaja tujutuks ja kiiresti ärrituvaks, tal tekivad peavalud ja halveneb mälu. Müra kahjulikust toimest mõjutatud töötajatel on töövõime ja tööviljakus tõenäoliselt madalamad kui müra eest kaitstud töötajatel.

Terviseriskide vältimiseks ning miks mitte ka töövõime ja tööviljakuse tõstmiseks saavad tööandja ja töötaja koostöös palju ära teha. Töötervishoiu ja tööohutuse seadus kohustab tööandjat

korraldama ja kujundama töökeskkonda nii, et kokkupuutest müraga tulenevad riskid oleksid kõrvaldatud või vähendatud miinimumini.

Alustama peab eelkõige riskide vältimisest. Hea, kui tööprotsessi käigus müratase ei ületaks piirnorme. Müra piirväärtust saab subjektiivselt hinnata, kui kuulata 1,5 meetri kauguselt hariliku valjusega kõneleja juttu. Kui jutt on arusaadav, siis tõenäoliselt jääb müra alla piirnormi. Tööandja peaks välja selgitama olulised müraallikad, laskma mõõta töötajate müraga kokkupuute tasemed ja hindama riske töötaja tervisele ja ohutusele. Kui töökeskkonna müratase on 80 dB(A) või ületab selle, on tööandja kohustatud koostama ja rakendama tehniliste ja töökorralduslike meetmete tegevuskava müra vältimiseks või vähendamiseks.

Tegevuskava koostamisel tuleb pöörata tähelepanu:

1. võimalikult madala müratasemega töömeetodite ja töövahendite valimisele;
2. tööruumi, töötamiskoha või töövahendi mürataseme vähendamisele tehniliste abinõudega (nt õhu teel leviva müra vähendamisele kilpide, sirmide, piirete, kestade või helikindlate katete abil ning konstruktsiooni kaudu leviva müra vähendamisele summutamise või isoleerimise teel);
3. töökorraldusele, mis vähendab töötaja kokkupuudet müraga kokkupuute kestuse ja intensiivsuse piiramise teel või koostades asjakohased töögraafikud, milles nähakse ette piisavad puhkepausid või müravabad tööülesanded;
4. abinõudele, et vältida taustmüra häirivat mõju tööülesannete täitmisele (nt kontsentreerumist või suhtlemist nõudvad tööd) või suulise märguande edastamisele;
5. töökohtade ja töövahendite korrasoleku ja hoolduse tagamisele.

Kuulmisteravust saab testida järgneva [video](#) vaatamisel ja heli kuulamisel.

Avaldatud portaalis „Julged hoolida?“