



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

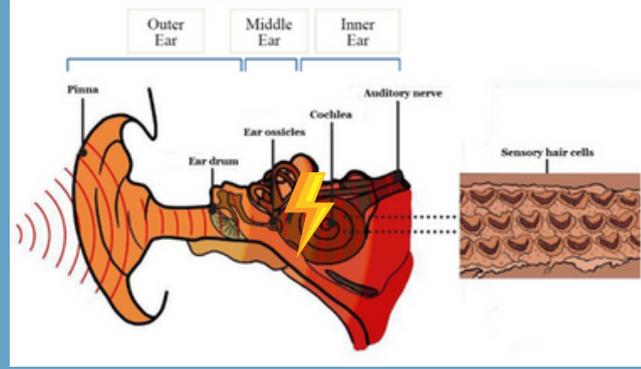
# سماعت



ٹیکنالوجی کی ترقی اور کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کی وجہ سے تفریح کے لیے ذاتی نوعیت پر الیکٹرانک سرگرمیاں زیادہ عام ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ اسٹریمنگ میڈیا کے اعداد و شمار میں کم از کم 50% اضافہ ہوا ہے۔ اس کے علاوہ، ایئر فونز خود مختارانہ شخصی آزادی کی ضرورت بن گئے ہیں جو شور کی وجہ سے سماعت میں کمی کے خطرے کو بہت بڑھا رہا ہے۔ 'دی ورلڈ رپورٹ آن ہیرنگ' (WHO کی طرف سے) 2021 میں تیار کی گئی ہے۔ اس نے پیش گوئی کی ہے کہ تقریباً ہر 4 میں سے 1 شخص کو سماعت میں کچھ حد تک کمی متوقع ہے، اور 14 میں سے 1 کو 2050 تک سماعت کی دیکھ بھال کی ضرورت ہوگی۔

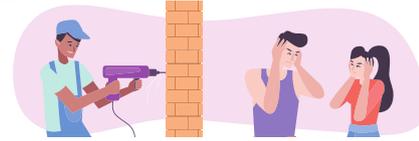
## مستقل بہراپن

اچانک دھماکے کے شور یا تیز آواز کی زد میں آنے سے کان کے اندرونی حصے میں حسی بالوں کے خلیات کو نقصان پہنچے گا اور شور کی وجہ سے سماعت کی خرابی پیدا ہوگی۔ اس حقیقت کی وجہ سے کہ، ایک بار خراب ہونے کے بعد بالوں کے حسی خلیات دوبارہ پیدا نہیں ہوں گے، مستقل بہراپن واقع ہوتا ہے۔



سماعت پر شور کے اثرات کا تعین تین اہم عوامل کرتے ہیں۔

- شدت (بلند آواز)
- دورانیہ (وقت کی لمبائی)
- سننے کی کثرت (کتنی بار)



کچھ عام آوازوں کی شدت (dB)

معمول کی بات چیت	60
ویکیوم کلینر	80
موٹر سائیکل (اوسط)	100
ایمبولینس سائرن	120
پٹاخہ	150

روزانہ سننے کی حد

خرابی پیدا کرنے کا امکان نہ ہونا  
8 گھنٹے

**طویل / بار بار سننا (85 dB پر یا اس سے اوپر) سماعت کی خرابی کا سبب بن سکتی ہے۔**

15 منٹ

خطرناک

درد کی انتہا تک پہنچنا

سماعت کی خرابی کے نقصانات/ممکنہ نتائج عام طور پر

- ذہنی صحت
- معیار زندگی
- زبان کی نمو
- نئی چیزیں سیکھنے کی صلاحیت

بچوں کے لیے

- تعلیمی
- زبان میں مہارت
- سماجی
- برتاؤ



ہیلتھ ایکسپریس شماره 125

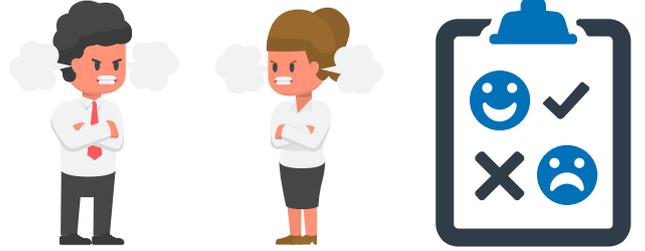
# بہرے پن کی چیک لسٹ

## عام طور پر

- کانوں میں گھنٹی بجنا / کان میں درد یا کان سے رطوبت کا اخراج ہونا
- ہلکی آوازوں کے جواب میں تاخیر
- دوسرے لوگ کیا کہہ رہے ہیں اس کی ناقص سمجھ کا ظاہر ہونا
- سنتے وقت سر کو مسلسل ایک طرف موڑنا
- سنتے وقت آگے کی طرف جھکاؤ یا بولنے والے کے چہرے پر زیادہ توجہ دینا
- اکثر شکایت کرنا کہ دوسرے لوگ واضح طور پر نہیں بول رہے ہیں
- آواز کی جگہ کا پتہ لگانے میں دشواری کا ظاہر کرنا
- اکثر بات چیت کے دوران 'معاف کرنا؟' یا 'دوبارہ کہو' کہہ کر دہرانے کی درخواست کرنا
- غیر واضح کلام کرنا
- اکثر غیر متعلقہ جوابات دینا یا ہدایات کی غلط ترجمانی کرنا۔
- شور والے ماحول میں دوسروں کے مقابلے میں بات کو بہت کم سمجھنا
- ایک جیسی آوازوں والے الفاظ میں الجھانا جیسے 'سن' اور 'ٹن'

## طالب علم بچے کے لیے

- گروپ کی سرگرمیوں کے دوران زبانی ہدایات کا فوری جواب نہ دینا۔
- ساتھیوں کے جوابات دیکھنے کے بعد ہی جواب دینا
- استاد نے جو کچھ سکھایا ہے اسے سمجھنے کے لیے ہم جماعت کے نوٹس
- اور وضاحتوں پر انحصار کرنا
- کو بٹا دینا "s" انگریزی املاء میں ہمیشہ حرف
- مضامین جن میں سننے کا مطالبہ ہو ان میں خراب کارکردگی ہونا
- ہم عمر طلباء کے مقابلے میں ناقص زبانی اظہار اور فہم کی مہارت
- اکیلے رہنے کو ترجیح دینا اور گروپ سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لیے تیار نہ ہونا



# '60-60' اصول



اٹرفون کی آواز کو زیادہ سے زیادہ % 60 سے زیادہ پر نہ رکھیں  
+ استعمال کا وقت روزانہ 60 منٹ سے



## کم رکھیں

- قابل عمل اقدامات وقفوں کی تعداد میں اضافہ کرتے ہیں
- زیادہ سے زیادہ آؤٹ پٹ آواز کو محدود کرنے کے لیے بلٹ ان فنکشن کا استعمال کریں
- کان میں گہرے اٹرفونز ایک ہی آواز کی سیٹنگ میں زیادہ بلند آواز پیدا کرتے ہیں، اس لیے طاقتور میوزک چلاتے وقت آواز کم ہونی چاہیے۔
- مناسب سماعت کے تحفظ کے آلات (جیسے ایئر پلگ اور ایئر مفس) پہن کر شور کو روکیں، یہاں تک کہ مختصر عرصے کے سننے کے لیے بھی۔

اگر ہم سننے کی محفوظ عادات پر قائم رہیں تو شور کی وجہ سے بہرے پن کو روکا جا سکتا ہے۔ مستقل بہرا پن نقصانات کے ایک سلسلہ کو جنم دیتا ہے اور خوبصورت آوازیں سننے کا موقع کھو دیتا ہے۔ '60-60' اصول اپنا کر سماعت کی صحت کی حفاظت کریں!

## References :

WHO;  
CHP, HKSARG;  
PSA Charitable Foundation

The above information  
is for reference only.

Editor:  
Kenneth Chui

Updated on  
18/02/2022



