

راهکارهای پیشگیری از آسیب شنوایی هنگام انفجار

6 فروردین 1405

گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه توصیه کرد افراد به منظور کاهش خطرات و آسیب‌های شنوایی در هنگام انفجار، رعایت نکات زیر را مدنظر قرار دهند.

در لحظه انفجار، دهان را کمی باز نگه دارید، با کف دست‌های خود محکم گوش‌ها را بپوشانید و دور از شیشه‌ها و دیوارهای بتنی روی زمین دراز بکشید.

اگر سمعک دارید هنگام احساس خطر یا در لحظه شنیدن صدای انفجار فوراً سمعک را از گوش خارج و خاموش کنید تا از تقویت بیش از حد صداها و آسیب به شنوایی جلوگیری شود.

مادران باردار در هنگام شنیدن صدای انفجار، باید در وضعیت نشسته زانوها را روی زمین بگذارند و سر را بین دستها قرار دهند. این کار علاوه بر محافظت جنین در برابر موج انفجار از شوک ناگهانی بر سیستم عصبی مادر و ایجاد انقباضات رحمی پیشگیری می‌کند.

در لحظه خطر، “پستانک یا شیشه شیر را از دهان نوزاد خارج کنید” مکیدن در زمان تغییرات ناگهانی فشار مانند انفجار، باعث اختلال در عملکرد صحیح اجزای شنوایی شده و خطر پارگی پرده گوش را افزایش می‌دهد.

هرگز مستقیماً رو به منبع انفجار نایستید؛ “به پهلو یا پشت به منبع صدا قرار بگیرید” تا شدت برخورد مستقیم موج صوتی به مجرای گوش کاهش یابد.

استفاده از محافظ گوش حتی ساده (Earplugs) اگرچه جایگزین تجهیزات استاندارد نیست اما می‌تواند تا حدی از شدت فشار صوتی ورودی و آسیب به شنوایی بکاهد. استفاده از پنبه آغشته به کمی وازلین یا قرار دادن تکه‌ای پارچه تمیز در مجرای گوش برای پیشگیری از آسیب کمک کننده است.

پس از حادثه از اقدامات خودسرانه مانند تمیز کردن گوش با جسم تیز یا فشار آب خودداری کنید و “در صورت بروز افت شنوایی یا خونریزی، حتماً در کمتر از ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید”.

پس از انفجار، ممکن است به دلیل ورود گرد و غبار احساس سنگینی در گوش کنید. هرگز از گوش پاک کن یا اجسام تیز استفاده نکنید، زیرا مجرای شنوایی و پرده گوش در این شرایط بسیار حساس و آسیب پذیر است.

شنیدن صدای زنگ یا سوت بلافاصله بعد از انفجار لزوماً دائمی نیست؛ استفاده از صداها ملایم محیطی (مانند رادیو با صدای کم)، به مغز کمک می‌کند تا کمتر بر این صدای کاذب تمرکز کنید.