



ARBEIDS- OG MILJØMEDISINSK AVDELING

BARGO- JA BIRASMEDISIINA OSSODAT



Støy på jobben

MED STØY MENES her uønsket lyd som på et eller annet vis påvirker en på arbeidsplassen. Arbeidstakere kan imidlertid reagere svært ulikt på støy i arbeidet. Dette selv om de objektivt utsettes for like mye støy. Arbeidstakere i industri-, anleggs-, verksteds- og håndverksyrker er oftere utsatt for sterk støy enn andre. Dette er yrker med utstrakt bruk av maskiner og motorisert verktøy.

STERK STØY PÅ arbeidsplassen kan gi nedsatt hørsel, øresus eller annen hørselsforstyrrelse. Dette kan komme gradvis ved gjentatte episoder med sterk støy. En del av hørselstapet er forbigående mens en annen del er varig. Et varig hørselstap kan utvikle seg langsomt, ofte uten at en selv merker det. Slag, smell eller annen støy med ekstremt høye nivå kan likevel gi en momentan hørselsnedsettelse.

STØY I ARBEIDET kan via hørselsinntrykket også utløse stress, dette selv ved relativt lave støynivå. Dette kan medføre symptomer som trøtthet, hodepine og irritabilitet. Støyutløst stress kan gi forhøyet blodtrykk og i verste fall kanskje også hjerte-kar sykdom. Støy kan videre være distraherende og fjerne oppmerksomheten fra en arbeidsoppgave, spesielt når støyhendelsen er plutselig, uventet, uvanlig eller meningsfull. Irrelevante lyder kan også forstyrre kognitiv bearbeiding og hukommelse under arbeidsrelaterte oppgaver. Denne effekten er relativt uavhengig av den forstyrrende lydets nivå, så lenge lyden er hørbar for den berørte. Slike forstyrrelser avhenger mye av den enkelte arbeidsoppgaves karakter, men kan i verste fall medføre svært redusert prestasjonsnivå og yteevne i eget arbeide. I kontorlandskap kan for eksempel hørbar irrelevant tale fra andre være meget forstyrrende under arbeidsoppgaver med store krav til kognitiv bearbeiding og hukommelse. Dessuten kan støyen overdøve nyttige talelyder eller fare- og varsellyder. Dette kan gi misforståelser, usikkerhet og irritasjon eller i verste fall økt risiko for feilhandlinger og ulykker på utsatte arbeidsplasser.

FORSKRIFT OM VERN mot støy på arbeidsplassen skal verne arbeidstakernes helse

og sikkerhet i arbeidsforhold hvor en utsettes for støy. Den gir grenseverdier for tillatt støynivå i tre ulike typer arbeidsforhold. Strengest krav stilles til arbeidsforhold med store krav til vedvarende konsentrasjon eller behov for å føre uanstrengt samtale. Slike arbeidsforhold finnes det mange av i helsevesenet, for eksempel i kontorer og i laboratorier. Dessuten stiller tekniske forskrifter til Plan- og bygningsloven krav til støy fra blant annet bygningstekniske installasjoner.

REDUKSJON AV STØY har størst potensial ved tiltak på selve støykilden. Dette kan for eksempel være ved å bytte ut støyende maskiner/utstyr, arbeidsmetoder eller -prosesser med mer støysvake. Alternativt kan en forsøke å hindre eller redusere støyproduksjonen. Dette for eksempel ved å bytte ut støyende komponenter, sørge for godt vedlikehold og optimale driftsbetingelser eller ved å unngå unødvendig støyproduksjon. Unødvendig støy unngås ved for eksempel å velge støysvake arbeidsmetoder og verktøy eller ved innskjerping av rutiner i forhold til forstyrrende tale i arbeidslokaler. Det er også svært viktig å stille støykrav ved nyinnkjøp av maskiner og utstyr. Still krav til maksimal støybelastning for berørte arbeidstakere og velg løsninger ut fra dette!

ALTERNATIVT KAN EN forsøke å hindre eller dempe utbredelsen av støy og vibrasjoner ved kilden eller langs overføringsveier fram til berørte arbeidstakere. Dette for eksempel med innkapsling/skjerming av støykilden og med godt lyddempete arbeidslokaler. Støyende maskiner/utstyr bør om mulig plasseres i egne rom, godt isolert fra arbeidslokaler. Støyfølsomt arbeide kan om nødvendig flyttes ut fra støyfylte lokaler eller en kan sette opp lydisolerte rom til slike arbeidsoppgaver. Dersom ovennevnte tiltak ikke hjelper kan den støyutsatte vurdere å ta pauser fra støyen eller som siste utvei bruke hørselsvern. Uansett så er det viktig å bli bevisst på hvilken støy en plages av og hvor kilden er lokalisert. Dette er som oftest avgjørende for en god løsning på et støyproblem!

Skrevet av Magnar Johnsen, Akustiker/Siv.ing.