TRIUKŠMO ŽALA

Triukšmas – įprastas ir kasdienis gyvenimo palydovas, kad dažnai net pamirštame, jog egzistuoja ir tyla.

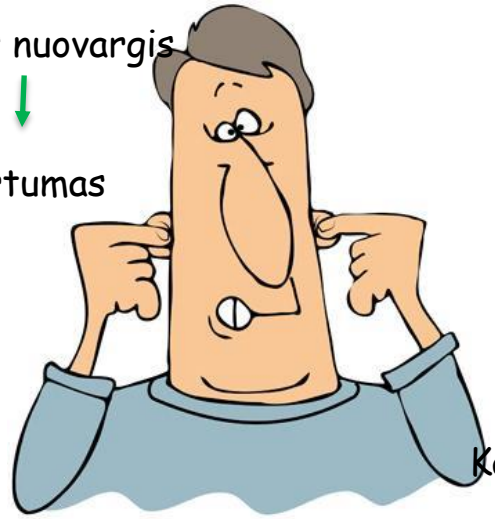
Triukšmo poveikis skirstomas į TIESIOGINĮ ir NETIESIOGINĮ

TIEIOGINIS

Akustinė trauma

Klausos nuovargis

Kurtumas



NETIESIOGINIS

Centrinės nervų sistemos sutrikimas

Kraujotakos sistemos sutrikimas

Virškinimo sistemos sutrikimai

Endokrininės sistemos sutrikimai

Kaulų – raumenų sistemos sutrikimai

Būdai, kuriais galima išvengti triukšmo taršos savo aplinkoje:

- **vengti naudoti ausinukus**, nes didelis garso lygis sklindantis tiesiogiai į ausis viršija saugumo reikalavimus (garso lygis - 80 dB ir daugiau);
- **jei mėgstate garsiai klausytis muzikos, užsidarykite kambario duris**, kad netrukdytumėte kitiems namiškiams, ir langus - kad garsas nesklistų į lauką;
- geriausia apsauga nuo gatvės triukšmo – **hermetiški langai**;
- **namų aplinką apželdinkite medžiais ir krūmais**, jie apsaugo nuo gatvės triukšmo ir dulkių;
- dirbant tokius darbus, **kur yra didelis triukšmas, būtina nešioti ausų apsaugas** (ausų kištukus ar ausines).

*Parengė Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė **Edita Šulcienė** El. p. edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt, Tel. 8-676-84857*
www.sveikatos-biuras.lt

ŠVSB
Šiaulių visuomenės sveikatos biuras