Triukšmo poveikis sveikatai

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

Paprastai žmogus savo širdies dūžius girdi 10 dB garsu. Parke girdime medžių šlamesį 30 dB garsu, lietus ir įprastinė kalba sukelia 50 dB garsą. 70 dB – jau garsi kalba, o 90 dB- riksmas. Saugaus garso riba yra iki 85 dB.

Ilgas buvimas triukšmingoje aplinkoje sukelia įvairius klausos sutrikimus. Triukšmas neigiamai veikia vaikų kalbos vystymąsi, motyvaciją, dėmesio koncentraciją. Nukenčia ir miego kokybė.

REKOMENDACIJOS

- Sumažinkite savo muzikos grotuvų garsą.
- Koncertuose, venkite stovėti šalia triukšmo šaltinių.
- Stenkitės ne šaukti, o prieiti arčiau ir pasakyti.
- Sumažinkite telefono skambučio garsą.
- Važiuojant automobiliu be reikalo nenaudokite garso signalo.
- Venkite tų vietų, kur yra skleidžiamas didelis triukšmas.
- Namų langai ir durys turi turėti gerą garso izoliaciją.

Parengė Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje
Edita Šulcienė, tel.nr 867684602, el. paštas: edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt