

HAŁASOWI POWIEDZ STOP!



25 kwietnia

Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem



Co to jest hałas?

Występujące w środowisku, wokół nas dźwięki:

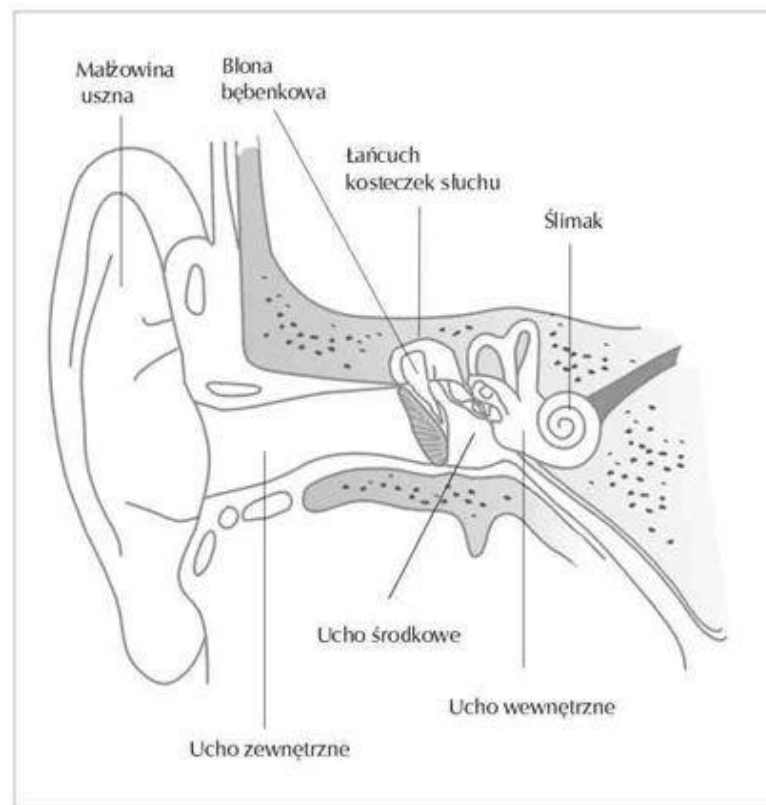
- niepożądane;
- nieprzyjemne;
- uciążliwe;
- zbyt głośne.

Hałas uszkadza ucho wewnętrzne

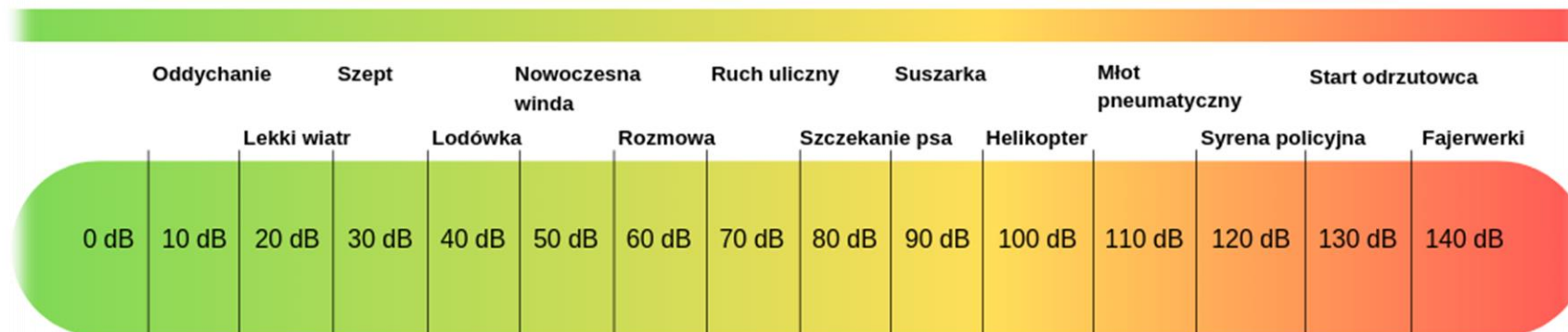
Ucho wewnętrzne

(ślimak) jest odbiorczą częścią ucha.

Jest położone w kości skroniowej, zawiera komórki nerwowe, których działanie pogarsza się z upływem lat oraz przy narażeniu na hałas



Hałas niewidzialny wróg!



od 0 dB do 85 dB
Natężenie dźwięku uznawane za bezpieczne dla zdrowia

od 85 dB do 130 dB
Uszkodzenie słuchu; znaczna trudność zrozumienia mowy. Nawet z odległości 0,5 m powoduje liczne uszkodzenia aparatu słuchowego

powyżej 130 dB
Wywołanie trwałego uszkodzenia słuchu. Wywołanie drgania organów wewnętrznych człowieka, powodując ich schorzenia

Jednostka pomiaru hałasu



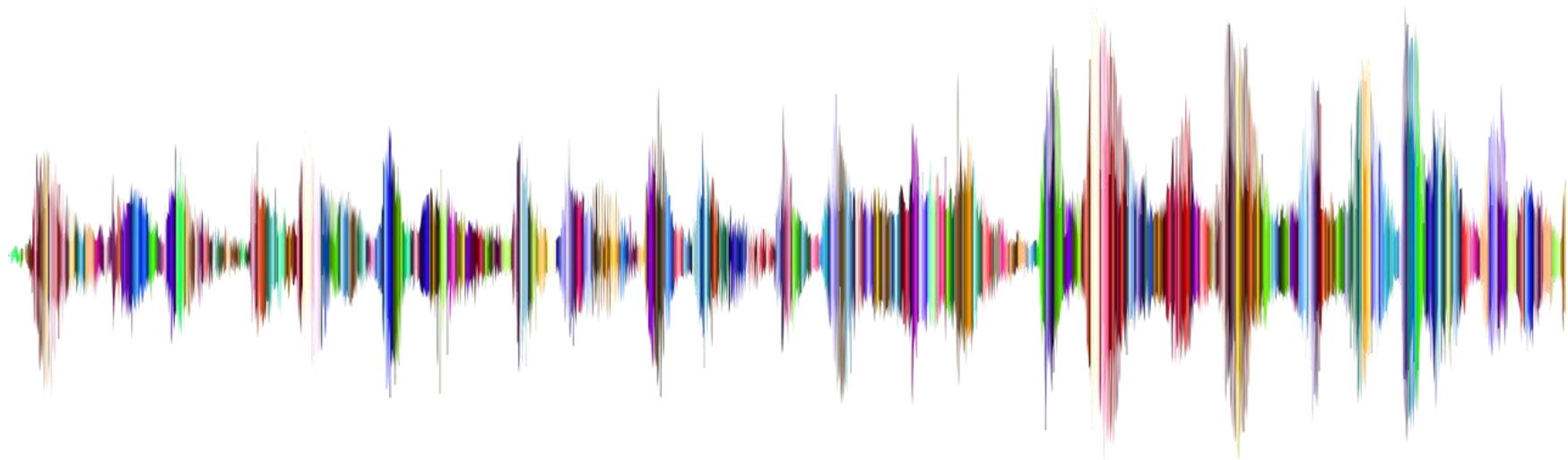
- Jednostką pomiaru hałasu jest decybel (dB)

SKALE DŹWIĘKÓW

Bezpieczne dźwięki dla ucha to słyszalność na poziomie **20-30 dB**

- szelest liści;
- tykanie zegara;
- śpiew ptaków;
- szum cichej ulicy
- Dźwięki poniżej **35 dB** są nieszkodliwe dla zdrowia, chociaż mogą przeszkadzać w pracy wymagającej skupienia.
- Normalna rozmowa to dźwięki o wysokości **50-60 dB**.

- Dźwięki o wysokości **35-70 dB** wpływają na zmęczenie układu nerwowego człowieka, poważnie utrudniają zrozumienie mowy, zasypianie i wypoczynek.
- Dźwięki na poziomie **70 dB** cechuje głośna rozmowa, która jest ryzykowna dla naszego zdrowia.
- Dźwięki **85-130 dB** powodują liczne schorzenia organizmu ludzkiego, uniemożliwiają zrozumienie mowy nawet z odległości 0,5 m.
- Dźwięki powyżej **130 dB** powodują trwałe uszkodzenie słuchu, wywołują pobudzenie drgań, organów wewnętrznych człowieka np. serca.



HAŁAS NA SZKOLNEJ PRZERWIE

- Poziom głośności na szkolnej przerwie to granica **85-100 dB**
- Hałas na szkolnej przerwie może być porównywalny z tym na koncercie rockowym.
- Po przekroczeniu **100 dB** większość ludzi odczuwa ból.
- 20% dzieci ze szkół podstawowych ma zaburzenie słuchu, a 30% tzw. szumy uszne.





SKUTKI HAŁASU



- Jesteśmy przyzwyczajeni do różnych dźwięków towarzyszących nam na co dzień, każdy hałas irytuje, męczy fizycznie i psychicznie.
- Utrata słuchu, bezsenność i ciągły stan napięcia nerwowego nazywany też stresem, to objawy szkodliwe dla zdrowia skutków, które wywołuje hałas.
- Nasz narząd słuchu potrafi „przyzwyczai się” do stałych, głośnych dźwięków.
- Człowiek przestaje się przed nimi bronić, ale one istnieją i ciągle są odbierane, a po jakimś czasie powodują trwałe uszkodzenie słuchu.

JAK DBAĆ O SŁUCH?

- Specjaliści radzą, aby korzystać z przenośnych odtwarzaczy nie dłużej niż godzinę dziennie, wybierać sprzęty, które pracują cicho, nie zasypiać przy włączonym telewizorze albo radiu oraz nie lekceważyć stanów zapalnych górnych dróg oddechowych czy kataru.
- Bardzo często powikłaniem po tych infekcjach jest zapalenie ucha.



HAŁAS SZKODZI NIETYLKO CZŁOWIEKOWI...

- Wiele zwierząt jest bardzo wrażliwych na dźwięki. Nagły hałas powoduje gwałtowne ucieczki zwierząt (szczególnie ptaków), zaprzestanie karmienia młodych i opuszczanie stałych siedzisk.
- Gwałtowne, głośne dźwięki wywołują reakcje lękowe u ludzi i zwierząt, a ciągłe oddziaływanie nawet niewielkiego hałasu może wyzwać u ludzi agresję.



Tyle hałasu...o ciszę

