

Tarptautinė triukšmo suvokimo diena

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras primena, kad 2016 m. balandžio 27 dieną minima Tarptautinė triukšmo suvokimo diena. Šios dienos minėjimo iniciatorius – 1910 metais Jungtinėse Amerikos Valstijose įkurta ne pelno siekianti organizacija „Klausos ir komunikacijos centras“.

Triukšmas - tai nepageidaujamas žmogui garsas, sklindantis iš įvairių (natūraliųjų ir dirbtinių) garso šaltinių, kuris trukdo normaliam žmogaus darbui ar poilsiui.



Triukšmo šaltiniai

Padidėjęs transporto priemonių srautas tiesiogiai įtakoja didėjantį triukšmo lygį. Nepaisant to, kad transporto priemonėse diegiami naujausi technologiniai sprendimai, susiję su triukšmo mažinimu, įrengiami įvairūs nuo triukšmo turintys apsaugoti atitvarai, triukšmo tarša vis tiek išlieka itin didelė.

Pagrindiniai triukšmo šaltiniai: oro uostai; žemės ūkio, statybos, maisto pramonės ir tekstilės įmonės, fabrikai; autostrados, transporto srautai gatvėse; triukšmingi šventiniai renginiai, muzika ir kt.

Buityje taip pat naudojama daug triukšmo šaltinių: televizoriai, vaikų žaislai, skalbiamosios mašinos, dulkių siurbliai ir kt.

Triukšmo poveikis organizmui priklauso nuo jo intensyvumo:

- 1) 40-50 dB triukšmas lemia įvairių psichinių reakcijų atsiradimą (I laipsnis),
- 2) 60-80 dB – vegetacinės nervų sistemos pakitimų atsiradimą (II laipsnis),

- 3) 90-110 dB – klausos netekties išsivystymą (III laipsnis),
- 4) 120 dB ir didesnis triukšmas tampa ausies pakenkimo priežastimi (IV laipsnis).

Reikia nepamiršti, kad triukšmo pavojingumą nulemia ne tik jo intensyvumas. Taip pat labai svarbi poveikio trukmė.

Koki triukšmą paprastai sukeliama mus supantys triukšmo šaltiniai:

10 dB(A) – savo širdies plakimas;

30 dB(A) – šnabždesys, girdimas 1 metro atstumu, lapų šnaresys;

50 dB(A) – lietus;

50-60 dB(A) – įprastinė kalba;

60 dB(A) – elektrinė barzdos skutimosi mašinėlė;

80 dB(A) – durų, telefono skambutis;

85 dB(A) – sunkvežimis;

90 dB(A) – riksmas;

95-110 dB(A) – motociklas;

110 dB(A) – šūvis į orą;

140 dB(A) – lėktuvo variklis.

Triukšmo poveikis sveikatai

Dažnai žmonės triukšmo neįvertina kaip grėsmės sveikatai. Tačiau triukšmas gali sukelti trumpalaikes ir ilgalaikes sveikatos problemas, tokias kaip, pavyzdžiui: miego sutrikimai; širdies ir kraujagyslių sutrikimai; prastesni darbo ir mokslo „rezultatai“; klausos sutrikimai ir kt.

Kiekvienas iš mūsų galime prisidėti prie triukšmo mažinimo aplinkoje:

- 1) netrikdykite savo kaimynų ramybės trunkia muzika;
- 2) kaimynus perspėkite apie galimus nepatogumus, susijusius su šeimos švente, remonto ar rekonstrukcijos darbais;
- 3) naudokite specialias ausines garso izoliacijai, ausų kimštukus;
- 4) muzikos su ausinėmis klausykitės ne daugiau kaip porą valandų per dieną;
- 5) naudokitės viešuoju transportu ar vaikščiokite pėsčiomis;
- 6) esant galimybėms kuo mažiau naudokite automobilį ir kt.

Kviečiame kurti sveiką aplinką kartu!

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai kviečia visus Tarptautinės triukšmo suvokimo dienos proga atkreipti dėmesį į visiems aktualią triukšmo problemą ir skatiname tylesnių namų, tylesnių mokyklų ir tylesnės poilsio aplinkos sukūrimą.

Ugdykime atsakomybę dėl tylios aplinkos išlaikymo ir kurkime sveikesnę aplinką sau ir aplinkiniams, gerbkime vieni kitų teisę į tylią, sveiką ir ramią aplinką!

Informacija parengta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro

www.silutessveikata.lt



Informacijos šaltiniai:

<https://osha.europa.eu/lt/tools-and-publications/publications/factsheets/56>;
http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2012~D_20120528_134105-25356/DS.005.0.01.ETD.

Paveikslukai iš: www.dbsafe.com



TARPTAUTINĖ TRIUKŠMO SUVOKIMO DIENA



KVIEČIAME VISUS:

- ✓ DOMĖTIS;
- ✓ SUPRASTI;
- ✓ KURTI SVEIKĄ
APLINKĄ KARTU!