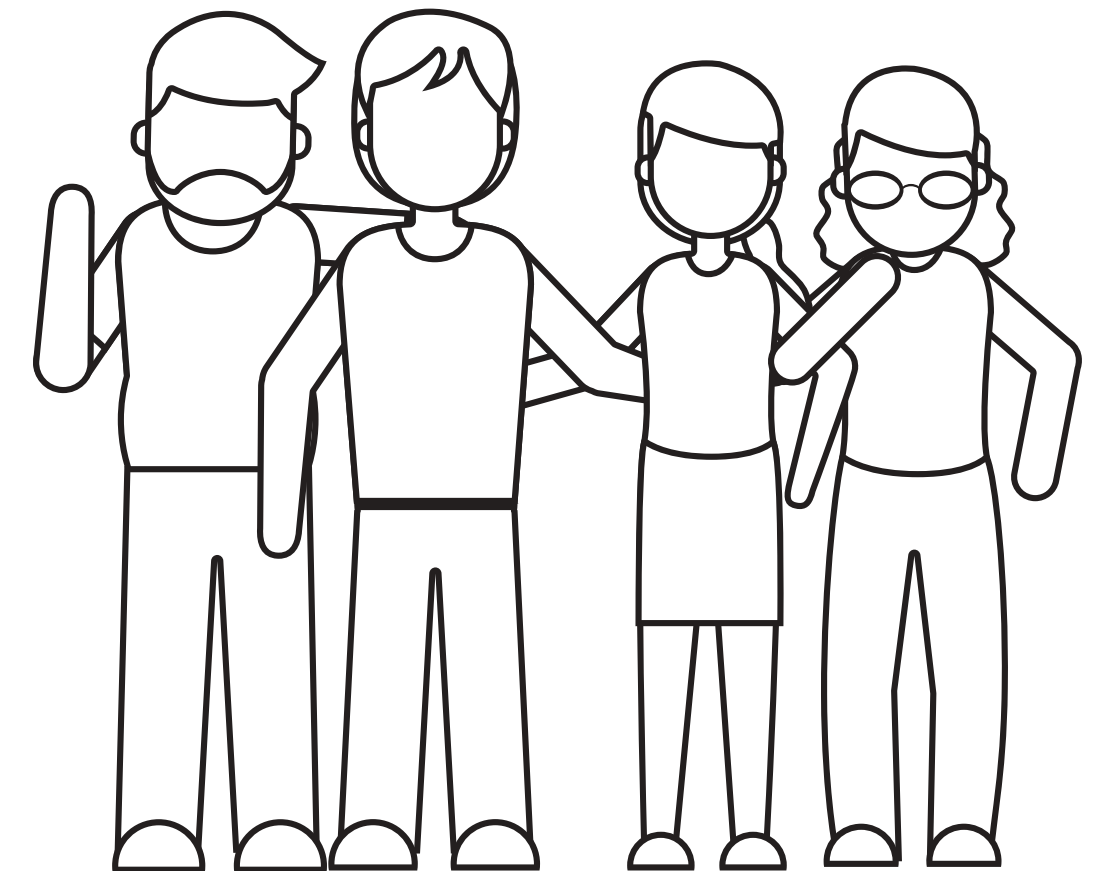
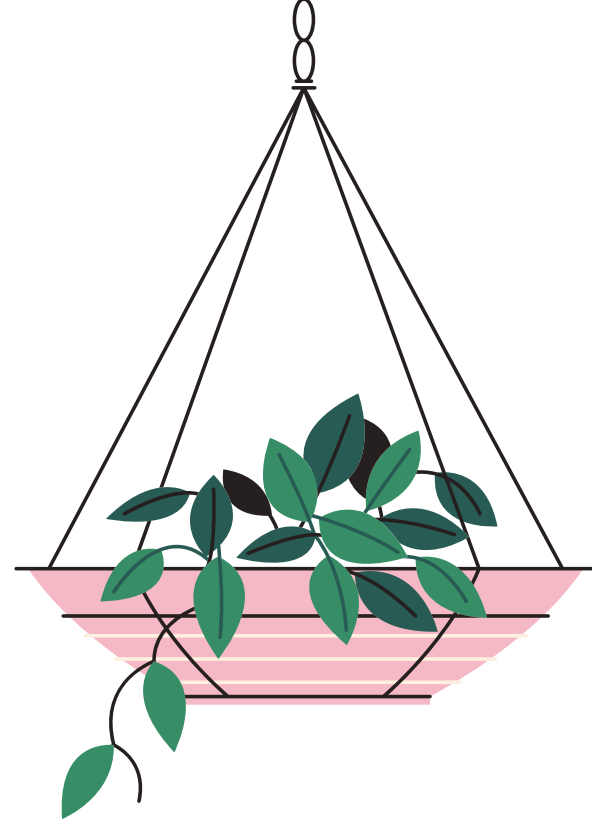


Wpływ hałasu na zdrowie człowieka



CZYM JEST HAŁAS?

Hałas to rodzaj dźwięku, powszechnie należącego do najbardziej uciążliwej, oraz szkodliwej fonii. Ma on nadmierne natężenie, a jego działanie, może ukazać swe skutki na stanie zdrowotnym, jak i psychicznym.



SKUTKI HAŁASU

W zależności od natężenia hałasu i widma akustycznego, skutki mogą być zróżnicowane.

Na zdrowie

- uszkodzenie narządu słuchu
- ubytek słuchu
- choroby układu krążenia
- choroby układu nerwowego
- dysfunkcja organów wewnętrznych

Na psychikę

- dekoncentracja
- zdenerwowanie i agresja
- brak poczucia komfortu i trudność panowania nad sytuacjami
- depresja



JAK TEMU ZARADZIĆ?

Samo ograniczanie hałasu jest trudne. W niektórych sytuacjach przyczyniamy się do jego tworzenia, a czasami nie mamy na niego wpływu. Oto kilka rad jak utrzymać uszy w dobrym stanie i zachować ich sprawność:

- nie przebywać w miejscach o dużym natężeniu hałasu
- unikać zbyt głośnego słuchania muzyki, ebooków itd.
- unikać zbyt długiego noszenia słuchawek
- unikać hałasu w samochodzie
- Nie przyczyniać się do odpalania środków wybuchowych, np. petard
- unikać zbyt głośnych rozmów w miejscach publicznych

Szkodliwe dla zdrowia
wg WHO



150 dB
start odrzutowca



120 dB
młot pneumatyczny



100 dB
fabryka



80 dB
ruch uliczny



55 dB
rozmowa



30 dB
szept



15 dB
szum liści



0 dB
próg słyszenia

POZIOMY ZJAWISK DŹWIĘKOWYCH

