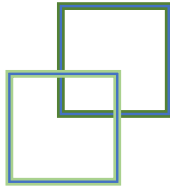




SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Poilsio nuo triukšmo būdai



Lietuvos Respublikos triukšmo valdymo įstatymas nustato, kad triukšmas yra žmogui kenksmingi arba nepageidaujami išoriniai garsai, kuriuos sukuria žmonių veikla. Taigi, triukšmas yra garsas, kuris kenkia žmogaus sveikatai.

Tiesioginis triukšmo poveikis žmogaus sveikatai pasireiškia kaip:

- ✧ klausos nuovargis;
- ✧ dėl triukšmo įtakos išsivysto kurtumas;
- ✧ akustinė trauma.

Netiesioginis triukšmo poveikis žmogaus sveikatai pasireiškia kaip:

- ✧ kraujotakos sistemos sutrikimus;
- ✧ miego sutrikimus;
- ✧ nerimą;
- ✧ pablogėjusį žinių įsisavinimą bei kitus su stresu susijusius sveikatos sutrikimus.

Kaip apsaugoti klausą nuo triukšmo?



Per koncertą, žiūrovų salėje būkite atokiau nuo garso kolonėlių, padarykite pertrauką, pasivaikščiokite.

Darykite pertraukas

Prislopinkite garsą

Pritildykite muziką. Naudodami ausines ar klausydami triukšmingos muzikos uždaroje vietoje, mažinoje, sumažinkite garso lygį.



Norintys savo būstą apsaugoti nuo nepageidaujamo triukšmo, turėtų būti pasidomėti garso izoliavimo būdais ir priemonėmis.

Venkite triukšmo šaltinių

Apsaugokite ausis

Dėvėkite klausos prevencines priemones, jei esate veikiamas didelio triukšmo darbe, bendruomenėje, arba namuose.



Skirsite laiko ausų poilsui, tuo mažesnė rizika sutrikdyti klausą. Išėikite pasivaikščioti į parką, mišką ar nuvažiuokite į užmiestį, kur mažiau triukšmo.

Būkite ramioje vietoje

Pakeiskite aplinką

Palanki socialinė, kultūrinė, ekonominė aplinka gali sumažinti triukšmo sukkelto streso poveikį sveikatai.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro parengtą medžiagą, mob. +37062741643, el., paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt

