

TRIUKŠMAS



širdies plakimas 10 dB

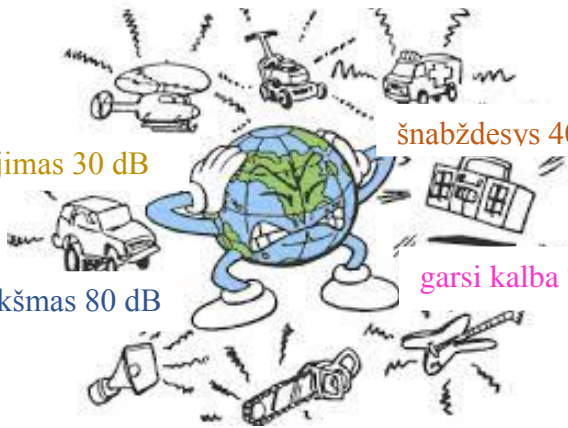
lapų šlamėjimas 30 dB

šnabždesys 40 dB

gatvės triukšmas 80 dB

garsi kalba 70

motociklas 95-110 dB



Triukšmo poveikio lygiai:

- 👂 tyla – 0 dB;
- 👂 normalus triukšmo fonas – 0-40 dB;
- 👂 psichologinis poveikis – 40-80 dB;
- 👂 fiziologinis poveikis – 80-120 dB;
- 👂 traumatizmas – 120-140 dB;
- 👂 šokas (poveikis prietaisams ir konstrukcijoms) – 140-160 dB.

Mokykite tylos vaikus.
Veskitės juos į miškus ir parkus. Paprašykite patylėti ir pasiklausyti gamtos garsų: paukščių čiulbėjimo, medžių lapų šlamėjimo, miško ošimo.

Atkreipkite dėmesį į tai, kokių garsų kalbate. Gal nepastebite, bet jūsų kalbėjimas gali trukdyti šalia esantiems žmonėms.

Nustatykite kuo tylesnį mobiliojo telefono skambučio signalą.

Įveskite namuose bent 15 minučių trukmės „tylos laiką“ prieš nakties miegą.

Šalia namų pasisodinkite krūmų ir medžių. Jie – tarsi kempinės, sugeriančios gatvių triukšmą ir saugančios jūsų ramybę bei sveikatą.

