



TRIUKŠMO PAVOJAI

20 proc. mūsų blogos savijautos priklauso nuo supančios aplinkos, kuri vis labiau tolsta nuo natūralios. Vienas iš greičiausiai kintančių aplinkos rodiklių – triukšmo lygis, kuris per paskutinius 15-20 metų padidėjo net 2 kartus.

Nuolat esant 40-50 dB triukšmui, žmogui atsiranda psichinės reakcijos, nuolatinis 60-80 dB garsas sukelia vegetacinės nervų sistemos pakitimų, nuo 90-110 dB garso žmogus gali apkursti, daugiau nei 120 dB pažeidžia klausos organą.

Triukšmui ypač jautrūs vaikai – blogėja miegas, dėmesio sukoncentravimas, vaikai tampa irzlesni, prastėja mokymosi rezultatai.

KAIP APSAUGOTI VAIKUS NUO TRIUKŠMO?



- ✚ Nepirkti garsiai veikiančių žaislų,
- ✚ Vaiko kambaryje nerekomenduojama statyti kompiuterių, televizorių,
- ✚ Vaikas turi miegoti tyloje,
- ✚ Pirkdami elektrinius prietaisus rinkitės tylesnį (jei nėra nurodyta ant pakuotės, galima teirautis gamintojo),
- ✚ Automobilyje nesiklausykite garsiai muzikos,
- ✚ Neleiskite vaikams klausytis garsiai muzikos, televizoriaus, kompiuterio, ausinuko.



© Can Stock Photo

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Karolina Čepauskaitė, pagal visuomenės sveikatos biuro informaciją, mob. 867684264, karolina.cepauskaite@sveikatos-biuras.lt

Savo širdies plakimą žmogus girdi 10 dB garsu, 30 dB triukšmą sukelia lapų šlamėjimas, laikrodžio tiksėjimas, 40 dB – šnabždesys, 50 dB – lietus bei įprastinė kalba, 70 dB – garsi kalba, 90 dB – riksmas, 95-110 dB – motociklas, 120 – greitosios pagalbos ar policijos automobilių sirenos, 140 dB – reaktyvinio lėktuvo variklio gausmas.



Lietuvoje ramybė gyvenamosiose patalpose turi įsivyrėti nuo 18 val., o nuo 22 val. prasideda nakties metas.