

# Słuch utracony na zawsze

Hałas jest główną przyczyną uszkodzenia słuchu. Może do tego dojść po jednorazowym wysłuchaniu głośnego dźwięku lub też stopniowo pod wpływem przebywania w miejscu, w którym poziom hałasu stale waha się w okolicy 75 – 85 decybeli.

Słuch tracimy m.in. wraz z komórkami rzęsatymi tzw. zmysłowymi, które wchodzi w skład narządu Cortiego. Komórki te odpowiadają za prawidłowy odbiór przez człowieka dźwięków z otoczenia i co najważniejsze – nie potrafią się regenerować. Utrata słuchu jest więc nieodwracalna.



## W jaki sposób można chronić narząd słuchu?

- unikaj hałaśliwych miejsc i sytuacji
- korzystaj z ochronników słuchu typu: nauszники, zatyczki do uszu
- ustaw limit głośności w urządzeniach, z których korzystasz: radio, telewizor, słuchawki
- unikaj używania słuchawek – głównie tych dousznych
- przede wszystkim - daj swoim uszom częściej odpocząć, korzystając z ciszy i spokoju.

# ZAPAMIĘTAJ !

## TWOJE USZY CHCĄ USŁYSZEĆ.....CISZĘ

## Prawo do ciszy

Ochrona przed hałasem i drganiami jest uwzględniona w przepisach i programach działań dotyczących ochrony środowiska, jak również w przepisach i normach dotyczących obiektów budowlanych. Zarządzanie środowiskiem akustycznym oparte jest na istniejących przepisach, w których sformułowane są wymagania i procedury, które należy stosować w celu zapewnienia odpowiedniej jakości środowiska.



# HAŁAS

niewidzialna plaga XXI wieku

WFOŚiGW  
POZNAŃ

Dofinansowano ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Poznaniu

# Czym jest hałas?

Występujące w środowisku dźwięki niepożądane, nieprzyjemne, uciążliwe i zbyt głośne wywołujące niekorzystny wpływ na zdrowie człowieka, świat zwierzęcy i roślinny.

Nauka zajmująca się własnością dźwięku nazywana jest akustyką.



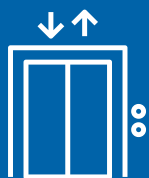
## Hałas komunikacyjny

Generowany przez użytkowników dróg, kolei i lotnisk. W ciągu ostatnich lat liczba samochodów na polskich drogach wzrosła kilkakrotnie i ta tendencja jest nadal wzrostowa.



## Hałas przemysłowy

Emitowany przez urządzenia i instalacje przemysłowe, silniki i różnego rodzaju maszyny produkcyjne, inwestycje budowlane, na których pracuje ciężki sprzęt i jeżdżą duże ciężarówki, wentylatory, klimatyzatory, itp.



## Hałas komunalny (mieszkaniowy)

Związany z miejscami codziennego przebywania ludzi czyli m.in. dźwięki pochodzące z instalacji wodno – kanalizacyjnych, hydroforów, centralnego ogrzewania, szybów wind i zsypów itp.



## Hałas rekreacyjny

Motocykle i inne pojazdy o napędzie motorowym: motorówki, skutery wodne, kosiarki do trawy, dyskoteki, itp.

## Skąd ten hałas?

Hałas stał się naszym wiernym towarzyszem, którego spotykamy codziennie w domu, w szkole, w pracy, na ulicy i również na wakacjach.

# WPŁYW HAŁASU NA ZDROWIE

## poniżej 35 dB

Nie jest szkodliwy dla zdrowia, niemniej już może powodować irytację i utrudniać koncentrację  
np.: szum wody, brzęk naczyń lub narzędzi

## 35 dB do 70 dB

Ma ujemny wpływ na układ nerwowy człowieka i pociąga za sobą: zmęczenie, spadek wydajności pracy, może obniżyć zrozumiałość mowy, utrudniać zasypianie i wypoczynek

## 70 - 85 dB

Trwające stale może powodować trwałe pogorszenie słuchu, bóle głowy i rozstrój nerwowy. W takich warunkach znacznie obniża się wydajność naszej pracy

## 85 - 130 dB

Powoduje uszkodzenie słuchu, zaburza funkcjonowanie układu krążenia i nerwowego, wpływa też ujemnie na zmysł równowagi  
Próg bólu wynosi ok. 120 dB

## 130 – 150 dB

Pobudzają do drgania wewnętrzne organy ludzkiego ciała powodując ich trwałe schorzenia, a niekiedy pełne uszkodzenie. Może prowadzić do poważnych uszkodzeń słuchu

## powyżej 150 dB

Ekspozycja na hałas o natężeniu powyżej 150 dB przez dłużej niż 5 min. wywołuje paraliż organizmu, mdłości, zaburzenie równowagi, stany lękowe, a także może skutkować depresją i różnymi chorobami psychicznymi

**Poziomu intensywności hałasu mierzy się w decybelach (dB)**