

Triukšmo žala sveikatai

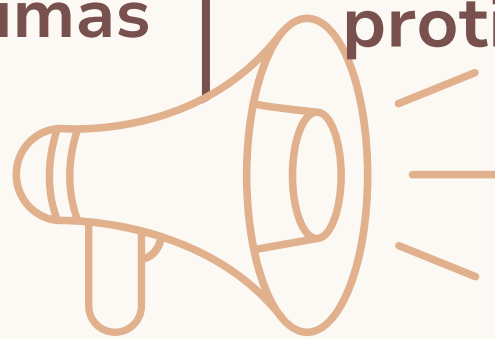
Žmogus prisitaiko prie nuolatinio triukšmo ir tarytum jo nejaučia. Tačiau neigiamas triukšmo poveikis gali be perstojo dirginti centrinę nervų sistemą, sukelti stresą.



Leistiną triukšmo lygį reglamentuoja Lietuvos higienos norma HN 33:2011 „Triukšmo ribiniai dydžiai gyvenamuosiuose ir visuomeninės paskirties pastatuose bei jų aplinkoje“, kurioje nustatyti leidžiami garso lygiai dienos ir nakties metu.

TRIUKŠMO POVEIKIS GALI BŪTI TIESIOGINIS IR NETIESIOGINIS

- Tiesioginis specifinis neigiamas triukšmo poveikis dažniausiai siejamas su klausos ir klausos organų pažeidimais, kuriuos sukelia labai stiprūs garsai (pavyzdžiui, artimas šūvis, sprogimas, garsi muzika).
- Netiesioginis nespecifinis neigiamas poveikis gali paveikti įvairias organizmo sistemas, pavyzdžiui: nervų, kraujotakos sistemas. Kenkia protinei, psichinei veiklai, miegui.



SIEKIANT IŠVENGTI TRIUKŠMO SUKELIAMŲ NEIGIAMŲ PADARINIŲ SVEIKATAI, REKOMENDUOJAMA:

- vengti tų vietų, kur yra skleidžiamas didelis triukšmas;
- praleisti laisvalaikį gamtoje, kur natūralus gamtinis triukšmas nesukelia jokių neigiamų pasekmių sveikatai;
- koncertuose vengti stovėti triukšmingose vietose šalia triukšmo šaltinių, pavyzdžiui, prie muzikos kolonėlių;
- nepamiršti tikrintis klausos;
- atkreipti dėmesį į savo ir vaikų keliamą triukšmą.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

Stendą parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje
Gintarė Zapalskienė, pagal NVSC medžiagą.

El. paštas gintare.zapalskiene@sveikatos-biuras.lt, tel. +37061155988