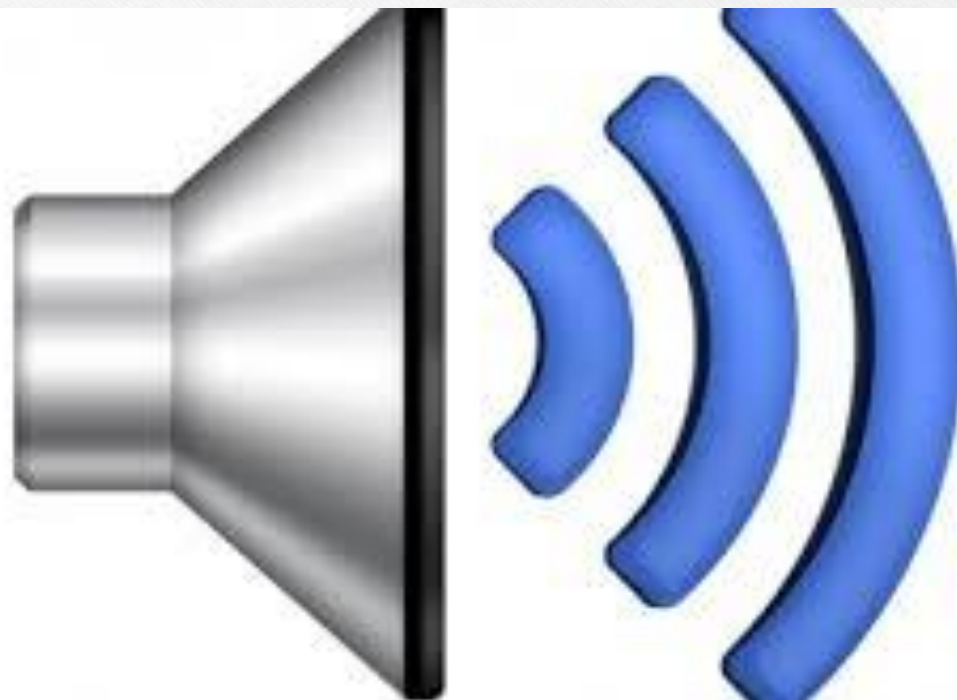


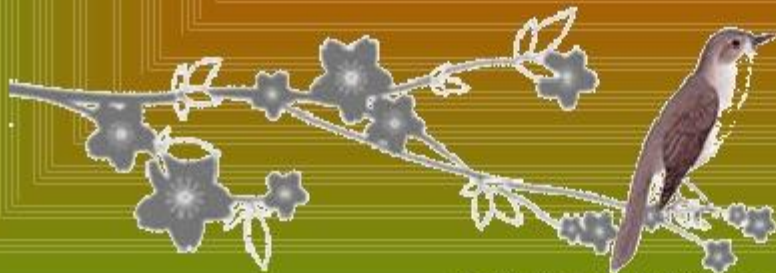
TRIUKŠMAS

Triukšmo poveikis sveikatai



Triukšmas

- Garsai gali būti mums malonūs, tačiaus gali ir trikdyti, varginti arba gąsdinti.



POVILAS SINKEVIČIUS

✓ **Triukšmas pažeidžia mūsų
klausa**



POVILAS SINKEVIČIUS

Mūsų klausos aparatas sudarytas taip, kad bet kokiam garsui, patekusiam į ausies kaušelio spąstus, tenka nueiti gana ilgą kelią, kol pasiekia galvos smegenis ir būna išgirstas.



Ar girdime tylą?

- Pasaulinės sveikatos organizacijos ir Europos Komisijos Jungtinių tyrimų centro paskelbtos ataskaitos duomenimis, Vakarų Europoje kasmet dėl akustinio triukšmo sveikata sutrinka
- **1-1,6 milijonams gyventojų.**

Daugiau nei 66 tūkstančiai didžiųjų Lietuvos miestų -
Vilniaus ir Kauno - gyventojų dieną ir naktį yra
veikiami ribinį dydį (65 dba) viršijančio triukšmo.

Tokį triukšmą galime prilyginti elektrinės
barzdaskutės skleidžiamam garsui.

Mūsų įprastinė kalba yra apie 50-60 dba stiprumo.



Triukšmo pavojai mūsų sveikatai

- 20 proc. mūsų blogos savijautos priklauso nuo supančios aplinkos
- triukšmo lygis, kuris per paskutinius 15-20 metų padidėjo net 2 kartus.

Savo širdies plakimą žmogus girdi 10 dB garsu,
30 dB triukšmą sukelia lapų šlamėjimas, laikrodžio
tikslėjimas,

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.

KUR YRA RIBA ?

- Yra paskaičiavimų, kad 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.
- Miesto ir buities prietaisų keliamas triukšmas siekia nuo 40 iki 100 dB.

✓ Triukšmas sutrikdo miegą



POVILAS SINKEVIČIUS

NAKTINIŲ PRIETAISŲ ŽALA

- Pastaruoju metu populiariu naktimis siųstis filmus internetu.
- Tačiau jei kompiuteris triukšmauja apie 50-60 dB, o miegant nerekomenduojamas didesnis nei 35 dB triukšmas, galima įsivaizduoti, kokia tai apkrova organizmui.
- **Miegamajame neturėtų būti prietaisų, kurie skleidžia garsą.**

✓ **Triukšmas turi įtakos kalbos
suvokimui ir neigiamai veikia
mokymo procesą**



POVILAS SINKEVIČIUS

✓ **Triukšmas skatina streso hormonų išsiskyrimą**



POVILAS SINKEVIČIUS

PASEKMĖS

- Kita smarkiai paplitusi triukšmo pasekmė –

susierzinimas



Koks triukšmas saugus?

- Lietuvoje galioja higienos norma, pagal kurią ramybė gyvenamosiose patalpose turi įsivyrėti nuo 18 val.,
- nuo 22 val. prasideda nakties metas. Leidžiamas triukšmo lygis nuo 6 iki 18 val. – iki 50 decibelų,
- nuo 18 iki 22 val. – iki 40dB
- nuo 22 iki 6 val. – 40dB

„Tylos dietos“ receptas

- „Tylos“ pusryčiai – geriausia ryto pradžia. Neskubėkite tik atsibudę iš karto įjungti visų informavimo šaltinių (TV, radijas ir pan.), kurie dažniausiai tampa ir triukšmo šaltiniais.
- Atkreipkite dėmesį į savo keliamą ar šalia esantį triukšmą, gerbkite savo, savo šeimos, šalia gyvenančių žmonių teisę į ramybę ir tylą.

<https://www.youtube.com/watch?v=oAPPgRNfxdM>