

# Prezentacja „Hałas nie dla nas”



# Co to jest hałas?

**Hałas** to dźwięki zazwyczaj o nadmiernym natężeniu czyli zbyt głośne w danym miejscu i czasie, odbierane jako: „bezcelowe, następnie uciążliwe, przykre, dokuczliwe, wreszcie szkodliwe”.

Międzynarodowa Organizacja Pracy określa hałas jako *każdy dźwięk, który może doprowadzić do utraty słuchu, albo być szkodliwy dla zdrowia lub niebezpieczny z innych względów*. Reakcja na hałas w dużym stopniu zdeterminowana jest nastawieniem psychicznym.

Na ochronę przed hałasem organizm zużywa ogromne ilości energii. Do hałasu nie można się przyzwyczać i jeśli nawet nie odbieramy go świadomie, to „zawsze przeżywamy go najgłębiej”, a zamiast przyzwyczajenia, co najwyżej następuje „adaptacja patologiczna”.

Przyczyną hałasu mogą być dźwięki zarówno intensywne, jak również wszelkiego rodzaju niepożądane dźwięki wpływające na tło akustyczne, uciążliwe z powodu długotrwałości, jak na przykład stały odgłos pracujących maszyn lub muzyki.



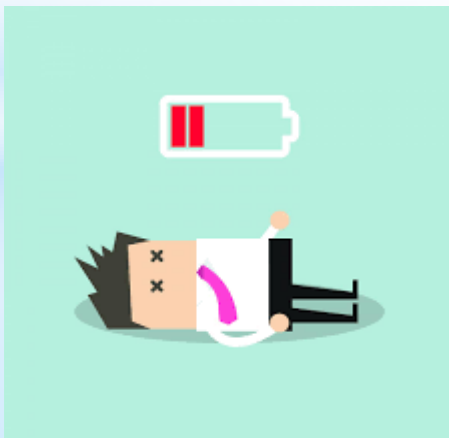
# Skąd bierze się hałas?

Przyczyną hałasu mogą być dźwięki zarówno intensywne, jak również wszelkiego rodzaju niepożądane dźwięki wpływające na tło akustyczne, uciążliwe z powodu długotrwałości, jak na przykład stały odgłos pracujących maszyn lub muzyki.



# Jakie są objawy przebywania w hałasie?

Najczęstszymi objawami związanymi z ekspozycją na hałas są zmęczenie, rozdrażnienie, osłabienie koncentracji i zdolności do nauki, a także zaburzenia orientacji, drażliwość, ból głowy i szумы w uszach. To jednak wyłącznie objawy „szybkie” i najbardziej zauważalne.



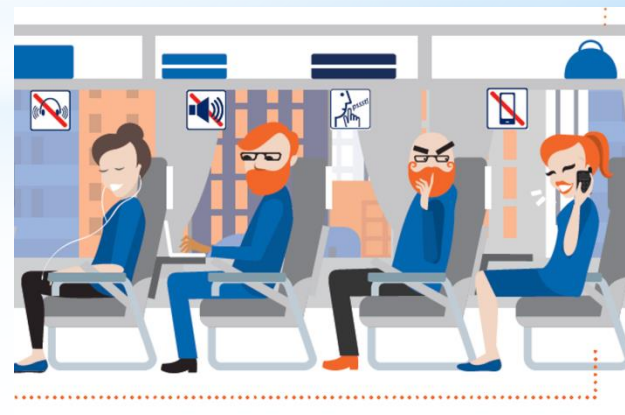
# Jaka jest głośność która może pogorszyć nasz słuch?

Polskie Stowarzyszenie Protetyków Słuchu podkreśla, że nikt nie powinien być narażony na hałas rzędu 110 **decybeli** dłużej niż 1 minutę i 29 sekund dziennie. Przekroczenie tego poziomu hałasu powoduje osiągnięcie tzw. progu bólu, wskutek czego następuje uszkodzenie słuchu.



# Hałas uszkadza nasze uszy, serca i mózgi. Jak się przed nim ochronić?

1. Chroń się przed hałasem za pomocą nauszników lub wkładek dousznych. Te ostatnie możesz stosować także w takich sytuacjach jak koncert rockowy - jedynie osłabią natężenie dźwięku (np. o kilkanaście decybeli), pozwalając ci nadal cieszyć się muzyką. Zawsze zakładaj nauszniki podczas hałaśliwych prac, np. koszenia trawnika czy piłowania drewna z użyciem maszyn. Zwracaj uwagę na ich parametry. Tłumienie hałasu o ok. 30dB ochroni twój słuch, ale nie odetnie cię zupełnie od otoczenia.
2. Nie przesadzaj z głośnością muzyki, zwłaszcza w słuchawkach. Jeśli zagłusza ona całkowicie dźwięki z otoczenia, jej dłuższe słuchanie (przez więcej niż godzinę) może pogłębić osłabienie słuchu, pojawiające się w późniejszym wieku. Podobnie jest, gdy siedząca obok osoba słyszy muzykę z twoich słuchawek. Pamiętaj, że słuchawki douszne zwiększają natężenie dźwięku o ok. 7dB w porównaniu z nausznymi. To oznacza, że energia akustyczna docierająca do uszu jest aż cztery razy większa.
3. Daj odpocząć uszom. Jeśli przebywasz w hałaśliwym środowisku i nie masz nauszników czy wkładek, postaraj się robić co najmniej 10-minutowe przerwy, które spędzisz we względnej ciszy. Podobna zasada obowiązuje podczas słuchania głośnej muzyki przez słuchawki.



# Dziękuję za uwagę!

Prezentację przygotował Jakub Rudziński.

