

Hałas - nie dla nas

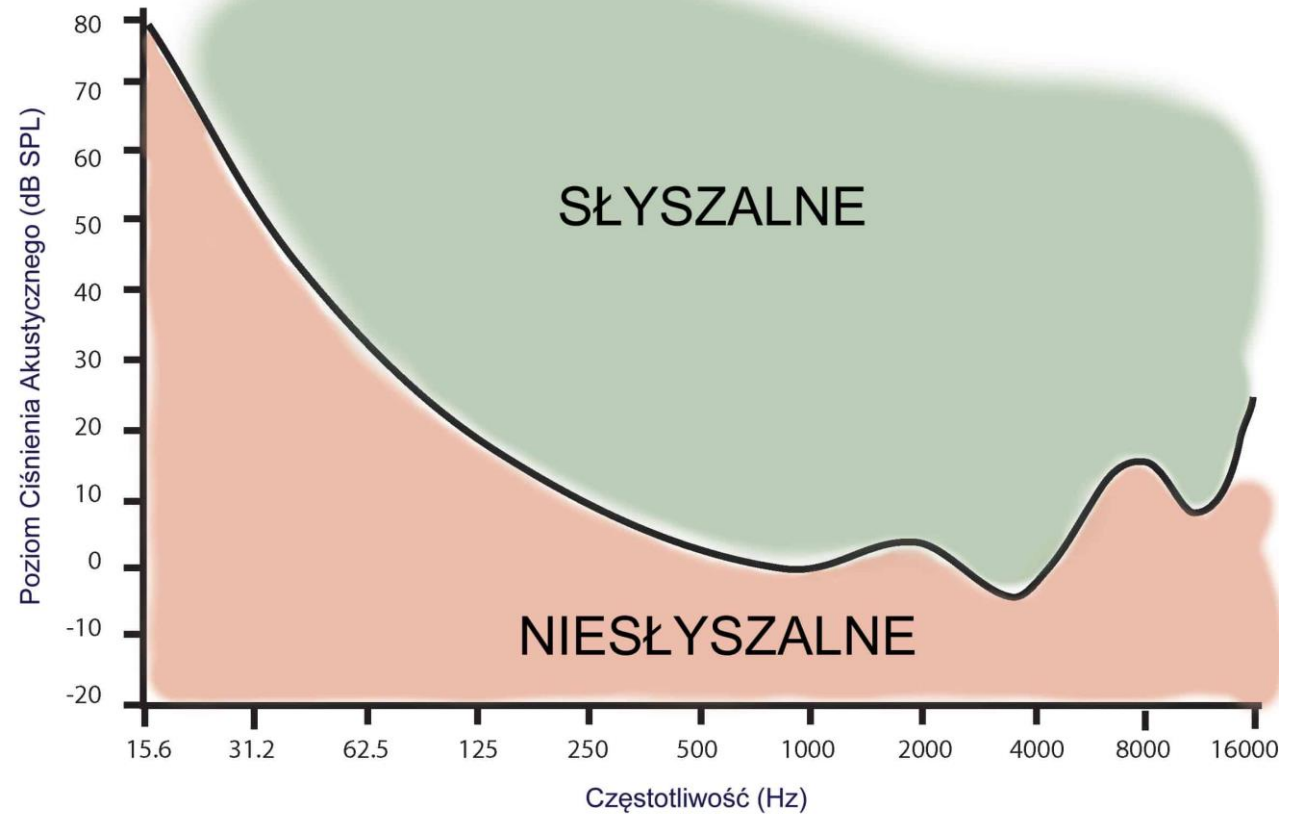
## **-Co to jest hałas?**

- Hałas – dźwięki zazwyczaj o nadmiernym natężeniu w danym miejscu i czasie, odbierane jako: „bezczelowe, następnie uciążliwe, przykre, dokuczliwe, wreszcie szkodliwe”.**

## Próg słyszalności w zależności od częstotliwości

# -Decybele

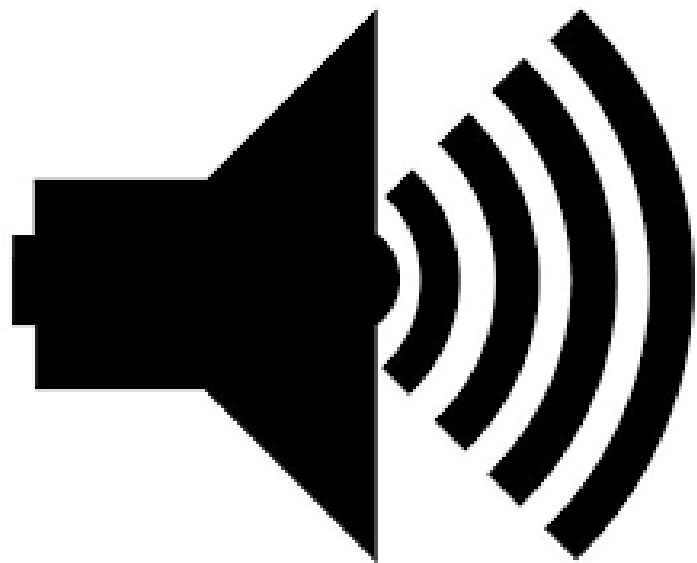
- Poziom natężenia dźwięku to poziom „głośności” dźwięku mierzony w decybelach. Do pomiaru tego parametru służy miernik poziomu dźwięku (zwany również decybelomierzem).



# **-Jak działa na nas hałas**

- Przebywanie w pomieszczeniu o natężeniu hałasu między 130 a 150 dB wywołuje drganie niektórych organów wewnętrznych, co może powodować trwałe schorzenia. Natomiast, po spędzeniu 5 minut w hałasie ponad 150 dB następuje paraliż funkcjonowania organizmu, mdłości, zaburzenia równowagi oraz stany lękowe.**

# -Bezpieczne natężenie dźwięku



- Im dłużej przebywamy w hałasie, tym większe może nastąpić uszkodzenie słuchu. Za bezpieczne natężenie dźwięków uznawany jest więc poziom poniżej 85 dB. Przy 110 dB u niektórych osób występuje uczucie bólu.

- **5 kroków, by ochronić się przed hałasem**

- Chronić się przed hałasem za pomocą naszników lub wkładek dousznych.
- Nie przesadzać z głośnością muzyki, zwłaszcza w słuchawkach.
- Daj odpocząć uszom.
- Uważaj na hałas w samochodzie.
- Jeśli jesteś narażony w pracy na hałas o natężeniu przekraczającym 85 dB, porozmawiaj z pracodawcą.

