

Tarptautinė triukšmo suvokimo diena: triukšmas kenkia sveikatai

Balandžio 29 dieną jau 20-ą kartą minima Tarptautinė triukšmo suvokimo diena primena, jog turime išmokti susigyventi ne tik su dirbtinai sukeliamu triukšmu, bet ir mėgautis natūralios gamtos garsais ar tiesiog pasidžiaugti tyła.

Vienas iš žmogaus sveikatai įtakos turinčių veiksnių, lemiantis net 20 proc. mūsų sveikatos, yra aplinka. Vienas iš šių veiksnių yra triukšmas – įvairaus stiprumo ir dažnio garso bangos, kurios gali sutrikdyti organizmo pusiausvyrą bei sukelti negalavimus. Nuolatinis triukšmas sukelia nervinę įtampą ir stresą, todėl yra priskiriamas prie fizikinių veiksnių, skatinančių ligų atsiradimą ir progresavimą.

Žmogus dažnai prisitaiko prie nuolatinio triukšmo ir jo tarytum net nejaučia. Nepaisant to, neigiamas jo poveikis nesumažėja. Atvirkščiai, triukšmas be perstojo dirgina centrinę nervų sistemą, sukelia stresinę būklę ir dėl to dažnai skaudą galvą, blogėja atmintis, greičiau pavargstama. Triukšmingoje aplinkoje sunku ne tik bendrauti, bet ir išgirsti garsinius signalus, įsiminti svarbią informaciją, susikaupti, dėl to didėja nelaimingų atsitikimų tikimybė. Ilgą laiką būnant triukšmingoje aplinkoje vystosi klausos sutrikimai (galima net apkursti), sutrinka širdies ir kraujagyslių darbas (pulsas iš pradžių dažnėja, vėliau – retėja, o kraujo spaudimas – didėja, dėl to žmonėms, turintiems padidėjusį kraujo spaudimą, negalima ilgai būti intensyvaus garso aplinkoje). Taipogi triukšmas gali ne tik sukelti padidėjusį skrandžio rūgštingumą bei nervines opas, bet ir sumažinti organizmo atsparumą ligoms, todėl didėja bendras sergamumas.

Gyvenamųjų namų patalpose triukšmo intensyvumas yra ribojamas. Taigi, jeigu norite išlaikyti gerus santykius su savo kaimynais, neviršykite **nustatytų leidžiamų garso lygių**:

nuo 6 iki 18 val. leidžiamas ne didesnis nei 45 decibelų (ekvivalentinis) ir 55 decibelų (maksimalus) garso lygis;

nuo 18 iki 22 val. – ne didesnis nei 40 decibelų (ekvivalentinis) ir 50 decibelų (maksimalus) garso lygis;

nuo 22 iki 6 val. – ne didesnis kaip 35 decibelų (ekvivalentinis) ir 45 decibelų (maksimalus) garso lygis.

Pavyzdžiai:



35 decibelai vaikstant suaugusiems;



40 decibelų bėgiojant vaikams;



50 decibelų bėgiojant suaugusiems.

Leistiną triukšmo lygį daugiabučiuose namuose reglamentuoja Lietuvos higienos normos HN 33:2011 „Triukšmo ribiniai dydžiai gyvenamuosiuose ir visuomeninės paskirties pastatuose bei jų aplinkoje“.

Kiekvienas iš mūsų siekiame susikurti sau malonią aplinką, tačiau nevertėtų pamiršti, kad aplink esama daugybė kitų žmonių. Tyła padeda ne tik nusiraminti, tačiau išgirsti save ir kitus, todėl kiekvienas turime stengtis, kad triukšmas netrikdytų nei mūsų pačių, nei aplinkinių ramybės, kurios šiais laikais itin trūksta.

Informaciją parengė: