



Tylos stebuklinga versmė

*Sveikos gyvensenos klubas
Kaunas, 2019*

TRIUKŠMO SAMPRATA

- Triukšmas (akustinis triukšmas) yra labiau socialinė-fiziologinė negu fizikinė sąvoka.
- Triukšmas tai – netvarkingas, įvairaus stiprumo ir dažnio garso bangų mišinys, neįprastas žmogaus klausai, sukeliantis nemalonius pojūčius. Jo intensyvumas matuojamas decibelais (dB).
- Triukšmas yra kenksmingas sveikatai aplinkos faktorius, sukeliantis specifinius ir nespecifinius patologinius įvairių organizmo sistemų pokyčius.

TRIUKŠMO ŠALTINIAI

- Pagrindinis triukšmo šaltinis yra autotransporto srautai gatvėse, kurių triukšmingumas tam tikrais atvejais pasiekia iki 80–82 proc. bendrojo triukšmo lygio miestų teritorijose.
- Buityje taip pat esama daug triukšmo šaltinių: televizorių, muzikos centrų, muzikos instrumentų, vaikų žaislų, dulkių siurblių, skalbiamųjų mašinų ir t. t.



TRIUKŠMO PREVENCIJOS PRIEMONĖS

- Vengti tų vietų, kur yra skleidžiamas didelis triukšmas ir yra grėsmė gauti akustinę traumą.
- Geriausia apsauga nuo gatvės triukšmo – hermetiški langai.
- Namų aplinką apželdinkite medžiais ir krūmais, jie apsaugo nuo gatvės triukšmo ir dulkių.
- Pirkdami bet kokią įrangą, atsižvelkime į jos keliamą triukšmo lygį.
- Sumažinkite telefono skambučio garsą tiek, kiek jums patogiu.
- Dirbant tokius darbus, kur yra didelis triukšmas, būtina naudoti ausų apsaugas (ausų kištukus ar ausines).
- Vengti naudoti ausinukus, nes didelis garso lygis sklindantis tiesiogiai į ausis viršija saugumo reikalavimus (garso lygis - 80 dB ir daugiau);
- Jei mėgstate garsiai klausytis muzikos, užsidarykite kambario duris, kad netrukdytumėte kitiems namiškiams ir langus, kad garsas nesklisėtų į lauką.

