

HAŁAS A NASZE ZDROWIE

25 kwietnia obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem**, którego celem jest zwiększanie świadomości występowania hałasu jako szkodliwego zjawiska oraz jego wpływu na zdrowie i życie.

Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem obchodzony był po raz pierwszy w 1995 r. przez Ligę Niedosłyszących. W Polsce obchody tego dnia zapoczątkowało w 2000 r. Towarzystwo Higieny Akustycznej.

Zagrożenie hałasem rośnie wraz z rozwojem cywilizacyjnym i działalnością człowieka. Największe zagrożenie stanowi hałas spowodowany ruchem drogowym, kolejowym i lotniczym.

Wpływ hałasu na nasze zdrowie.

Z powodu nadmiernego hałasu osób niedosłyszących przybywa, że niedosłuch zaliczany jest do chorób cywilizacyjnych. Na niedosłuch cierpi 45% Polaków. A zdecydowana większość z nich uszkodzenia słuchu doznała podczas długotrwałego przebywania w hałasie, które najczęściej jest nieodwracalne.

Hałas może prowadzić do:

- trudności z koncentracją uwagi – dzieci przebywające w hałasie podczas nauki mają problemy ze zrozumieniem oraz zapamiętaniem,
- napięcia nerwowego – stresu, przewrażliwienia, zmęczenia (a w konsekwencji utrudnionego odpoczynku),
- bólów głowy,
- zaburzeń sercowych, czy oddechowych, udaru mózgu,
- uszkodzeń słuchu - tłumienia słyszalności mowy i akustycznych sygnałów ostrzegawczych,
- przytępienia ostrości widzenia, czy bystrości obserwacji - krótkotrwały hałas np. u dzieci jest powodem zaburzeń widzenia, jąkania się, a także padaczki,
- opóźnienia reakcji obronnych, zwiększając możliwość nieszczęśliwych wypadków,
- bezsenności – podczas snu organizm się regeneruje (w konsekwencji mogą pojawić się zaburzenia psychiczne).

JAKI HAŁAS SZKODZI?

Wpływ hałasu na zdrowie określa się na podstawie poziomu jego intensywności, którą mierzymy w decybelach (dB). Przyjmuje się, że:

- **hałas poniżej 35 dB** nie jest szkodliwy (niemniej już może powodować irytację i utrudniać koncentrację)

- **od 35 dB do 70 dB** zaczyna się negatywny wpływ na układ nerwowy (objawy to zmęczenie, obniżenie efektywności działań, problemy z zasypianiem). Taki hałas utrudnia komunikację
- przebywanie w trwającym stale **hałasie o natężeniu 70 - 85 dB** powoduje trwałe pogorszenie słuchu, bóle głowy i rozstrój nerwowy. W takich warunkach znacznie obniża się wydajność naszej pracy
- **próg bólu wynosi ok. 120 dB**
- natężenie hałasu **od 85 do 130 dB** powoduje uszkodzenie słuchu, zaburza funkcjonowanie układu krążenia i nerwowego, wpływa też ujemnie na zmysł równowagi
- **hałas o natężeniu 130 dB – 150 dB** generuje drgania niektórych organów wewnętrznych, co może prowadzić do poważnych uszkodzeń słuchu
- ekspozycja na **hałas o natężeniu powyżej 150 dB** przez dłużej niż 5 min. wywołuje paraliż organizmu, mdłości, zaburzenie równowagi, stany lękowe, a także może skutkować depresją i różnymi chorobami psychicznymi.

Włączony telewizor czy przeciętna rozmowa generuje hałas o natężeniu od 30 do 60 dB. Ruch uliczny – ok. 80 db, zaś młot pneumatyczny – 100 dB. Warto zaznaczyć, iż **każdy z nas ma odmienną, subiektywną wrażliwość na hałas.**

Dlatego ważne jest, aby minimalizować hałas w naszym otoczeniu dla własnego zdrowia.

<https://www.gdos.gov.pl/miedzynarodowy-dzien-swiadomosci-zagrozenia-halasem-7>

www.psse-kolo.pl