

25 kwietnia Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem



25 kwietnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem.

Święto to zapoczątkowane zostało w roku 1995 przez Ligę Niedosłyszących. W Polsce dzień ten wpisany został do kalendarza jako święto w 2000 r. z inicjatywy Towarzystwa Higieny Akustycznej w celu propagowania wiedzy na temat powszechnej obecności hałasu w środowisku człowieka i jego szkodliwego wpływu na zdrowie oraz sposobów jego zmniejszania.

Hałasem przyjęto określać wszelkie niepożądane, nieprzyjemne, dokuczliwe, uciążliwe lub szkodliwe dźwięki oddziałujące na narząd słuchu i inne zmysły oraz części organizmu człowieka. Z fizycznego punktu widzenia, dźwięki są to drgania mechaniczne ośrodka sprężystego (gazu, cieczy lub ośrodka stałego). Natężenie dźwięku mierzymy w decybelach.

Jak zapobiegać utracie słuchu

Słuch jest jednym z naszych najcenniejszych zmysłów. Słuchanie pozwala nam komunikować się i tworzyć relacje z innymi ludźmi. Dzięki temu zmysłowi jesteśmy w stanie zlokalizować nadjeżdżający samochód oraz usłyszeć sygnał ostrzegawczy.

Słuch jest jedynym zmysłem aktywnym przez całą dobę - nawet podczas snu. Nasze uszy nieustannie dostarczają niezbędnych informacji, których potrzebujemy, aby doświadczać emocji i przywoływać wspomnienia. Zobacz co możesz zrobić, aby właściwie dbać o swoje uszy.

Hałas szkodzi

Im głośniejszy hałas i im dłuższa ekspozycja na niego, tym większe jest ryzyko uszkodzenia słuchu.

Chroń swoje uszy za pomocą profesjonalnych ochronników słuchu lub słuchawek nausznych i unikaj hałasu tak często, jak tylko możesz.

Dzieci i ludzie w różnym wieku coraz częściej używają słuchawek dousznych, bez względu na to, czy komunikują się w pracy, słuchają muzyki czy uczą się nowych rzeczy.

Jest to bardzo wygodne, ale niesie ze sobą ryzyko utraty słuchu, jeśli dźwięk jest zbyt

głośny. Na szczęście większość smartfonów ma wskaźnik, który ostrzega, gdy tak się dzieje. Warto zwrócić na to uwagę.

Chroń swoje uszy

Dbaj o swój słuch, należycie chronić uszy w poniższych sytuacjach lub, jeżeli jest to możliwe, unikaj ich całkowicie.

Ubytek słuchu spowodowany przebywaniem w głośnych miejscach - Hałaśliwe środowisko
Sytuacje, w których musisz przekrzykiwać rozmówców, aby usłyszeć siebie.

Ubytek słuchu spowodowany hałasem w pracy - Hałas przemysłowy

Miejsca, w których nadmierny hałas rani uszy lub powoduje uciążliwe dzwonienie w uszach.

Ubytek słuchu spowodowany przebywaniem w głośnych miejscach - Głośna muzyka na żywo

Sytuacje z wysokim natężeniem dźwięku powodujące, że nie będziesz słyszał dobrze przez wiele godzin.

3 proste zasady – jak zapobiegać utracie słuchu

1. Nie przeciążaj swoich uszu

Jeśli musisz przebywać w głośnym otoczeniu, noś ochronniki słuchu.

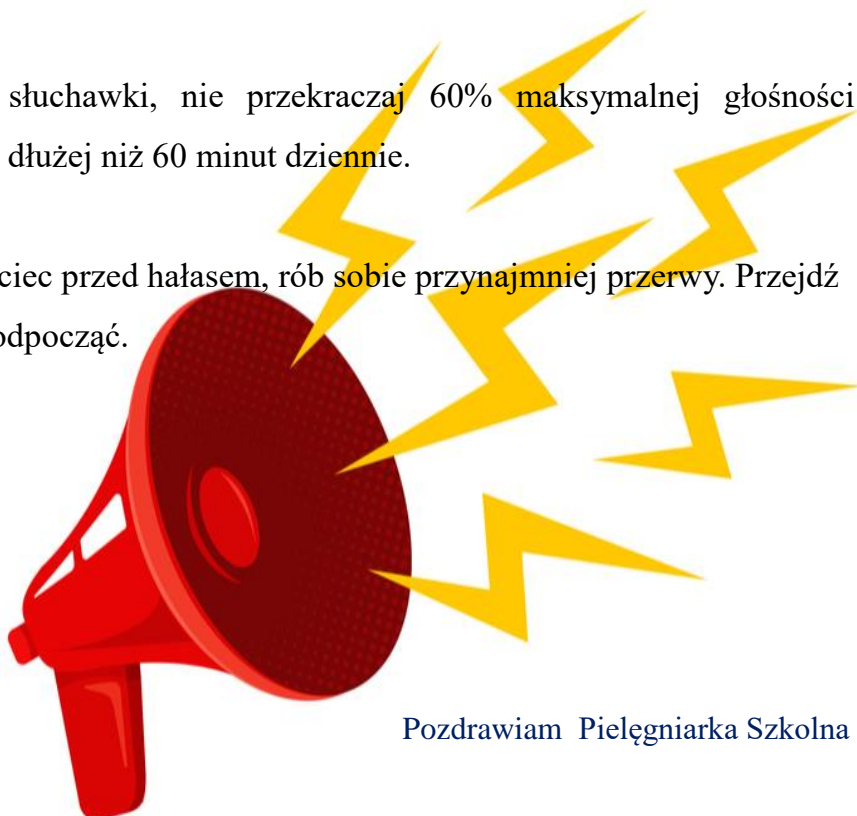
Bez względu na to, czy jesteś w pracy, w domu, na koncercie czy w podróży.

2. Trzymaj się reguły 60/60

Gdy słuchasz czegoś przez słuchawki, nie przekraczaj 60% maksymalnej głośności urządzenia. Nie noś słuchawek dłużej niż 60 minut dziennie.

3. Zrób sobie przerwę

Jeżeli nie możesz całkowicie uciec przed hałasem, rób sobie przynajmniej przerwy. Przejdź ciche miejsce, aby dać uszom odpocząć.



Pozdrawiam Pielęgniarka Szkolna