



KAIP APSISAUGOTI NUO TRIUKŠMO?

- ✓ laikykitės „tylos dietos“ – išjunkite elektroninius prietaisus, informavimo šaltinius;
- ✓ skirkite laiko tyliam poilsiui: aplankykite parodą, pasivaikščiokite parke ar miške, nueikite į biblioteką ar tiesiog pabūkite tyloje;
- ✓ venkite triukšmingų vietų, koncerte ne stovėkite arti kolonėlių;
- ✓ naudokite ausų kamštukus, jei esate veikiamas didelio triukšmo darbe ar gy venamojoje aplinkoje;
- ✓ namuose pasirūpinkite sandariais langais, sutepkite girgždančias duris, ant baldų kojelių užklijuokite gumas.

Triukšmas neigiamai veikia sveikatą, tad susidūrę su situacijomis, kai iš stacionarių triukšmo šaltinių sklindantis triukšmas trukdo ilsėtis, gyventojai neretai kreipiasi į Nacionalinį visuomenės sveikatos centrą (NVSC), kurio pareiga – įvertinti triukšmo lygį namuose ir imtis veiksmų, kad triukšmas būtų sumažintas. NVSC atkreipia dėmesį, kad ne visais atvejais specialistai gali tinkamai atlikti savo pareigas, mat ne visi gyventojai sudaro sąlygas atlikti triukšmo lygio matavimus savo namuose, ypač, kai susiduriama su naktiniu triukšmu.

Didžiąją dienos dalį praleidę triukšmingame fone (darbe, gatvėse, kavinėse ir t.t.), namuose paprastai norime pailsėti, ypač vakarais ir naktimis. Tačiau kartais ramybę net ir namuose gali trikdyti netoliese esantys garsą skleidžiantys triukšmą objektai (pavyzdžiui, transformatoriai, kondicionieriai, šildymo sistemos ir kt.), pagal teisės aktus, dar vadinami stacionariais triukšmo šaltiniais.

Triukšmu vadinamas nepageidaujamas žmogui garsas, sklindantis iš įvairių (natūraliųjų ir dirbtinių) garso šaltinių. Fiziologiniu požiūriu tai bet koks garsas, kuris trukdo normaliam žmogaus darbui ar poilsiui. Akustinis triukšmas – įvairaus stiprumo ir dažnio garso bangų visuma, kuri gali sukelti nepalankias bei kenksmingas pasekmes sveikatai.

TRIUKŠMO POVEIKIS

Aplinkos triukšmas kenkia be išimties visiems, tai viena didžiausių aplinkosaugos problemų. Triukšmas gali kenkti žmogui tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Trumpuoju periodu triukšmas sukelia stresą, o ilgalaikis triukšmas gali sukelti ir klausos praradimą. Nors triukšmo poveikis gali pakenkti bet kokio amžiaus žmonių klausai, tačiau tyrimai parodė, kad didesnė rizika kyla jauniems žmonėms, kurių laisvalaikis, darbas ir pomėgiai susiję su muzika. PSO vertini mu, 1,1 milijardo jaunų žmonių (12–35 metų) kyla pavojus prarasti klausą dėl nuolatinio didelio triukšmo jų aplinkoje.

KOKĮ PAVOJŲ KELIAS TRIUKŠMAS?

Dėl nuolatinio triukšmo gali sumažėti darbingumas, pablogėti psichinė ir fizinė žmonių sveikata. Minėti nuolatinio triukšmo sukelti padariniai turi įtakos įvairių žmogaus organizmo reakcijų kitimams, tarp jų ir homeostazės pakitimams. Ilgainiui kyla širdies ritmo, raumenų tonuso, smegenų elektrinio aktyvumo pokyčių, didėja emocinė įtampa, kurią lydi hipertenzija ir išeminė širdies liga. Triukšmo sukeltų pakitimų organizme dydis priklauso nuo triukšmo pobūdžio, poveikio trukmės ir kitų aplinkos veiksnių.

Nustatyta, kad labiau triukšmas paveikia vaikus, senjorus, ligonius, pamaininius darbuotojus, tačiau didžiausią dėmesį turime skirti vaikams, kad išsaugotume jų klausą ir sveikatą, išugdytume juos pilnaverčiais, kūrybingais, darbingais visuomenės nariais.



Triukšmo poveikis žmogaus organizmui gali būti tiesioginis (specifinis) ir netiesioginis (nespecifinis).

Tiesioginis triukšmo poveikis žmogaus sveikatai pasireiškia kaip:

- klausos nuovargis;
- dėl triukšmo įtakos išsivysto kurtumas;
- akustinė trauma.

Iš netiesioginio triukšmo sukeltų sveikatos sutrikimų galima paminėti:

- kraujotakos sistemos sutrikimus;
- miego sutrikimus;
- nerimą;
- pablogėjusį žinių įsisavinimą bei kitus su stresu susijusius sveikatos sutrikimus.

Visuomenės sveikatos specialistų duomenimis, aplinkos triukšmas yra rimta problema Lietuvoje. Kasmet vidutiniškai 10–15 proc. daugėja gyventojų skundų dėl triukšmo. Nagrinėjant gyventojų skundus triukšmo poveikio vietose (triukšmingose gatvėse, gyvenamosiose aplinkose greta viešų pasilinksminimo ar kitų triukšmingų vietų), dažnai nustatomas teisėtas ir pagrįstas žmonių nepasitenkinimas dėl aplinkos triukšmo, ypač vakaro ir nakties metu.



Triukšmo prevencija

Lietuvoje 2004 m. yra priimtas Triukšmo valdymo įstatymas, higienos norma (HN 33:2007) ir kiti teisės aktai, reglamentuojantys triukšmo kontrolę ir gyventojų sveikatos saugą. Kiekviena savivaldybė taip pat yra parengusi triukšmo prevencijos planą

- Aplinkos triukšmas gali būti reguliuojamas. Palanki socialinė, kultūrinė, ekonominė, technologinė aplinka gali sumažinti triukšmo sukulto streso poveikį sveikatai. Pradėkime nuo pačių savęs – netriukšmaukime ir gerbkime kaimynus bei aplinkinius.
- Planuokime triukšmingus darbus, kai aplinkoje nėra žmonių. Jei visgi darbų aplinkoje bus žmonės veikiami triukšmo, apie planuojamus triukšmingus darbus iš anksto juos įspėkime. Pagalvokime apie tai, kad jūsų mėgstama muzika, burzgiantis buitinis prietaisas, po langais šildomas automobilis ar kalantis–gręžiantis instrumentas kelia kaimynams stresą ir gadina jų sveikatą.
- Dėvėkite klausos prevencines priemones, jei esate veikiamas didelio triukšmo darbe, bendruomenėje arba namuose.
- Per koncertą, žiūrovų salėje būkite atokiau nuo garso kolonėlių, padarykite pertrauką, pasivaikščiokite.
- Pritildykite muziką. Naudodami ausines ar klausydami triukšmingos muzikos uždaroje vietoje, mašinoje, sumažinkite garso lygį. Prisiminkite: jei draugas gali girdėti muziką iš tavo ausinių stovėdamas metro atstumu, muzika be abejonių groja per garsiai.
- Pirkdami muzikinę aparatūrą, vaikų žaislus, namų apyvokos prietaisus atkreipkite dėmesį į skleidžiamo garso lygius, rinkitės tylesnius modelius, ypač tų, kuriuos dažniausiai naudojate ar naudojami šalia ausų.
- Norintys savo būstą apsaugoti nuo nepageidaujamo triukšmo, turėtų pasidomėti garso izoliavimo būdais ir priemonėmis.
- Kuo daugiau laiko skirsite ausų poilsiui, tuo mažesnė rizika sutrikdyti klausą. Išeikite pasivaikščioti į parką, mišką ar nuvažiuokite į užmiestį, kur mažiau triukšmo.

Triukšmo žala sveikatai neapsiriboja tik klausos pažeidimais. Triukšmas gali veikti ir fiziškai, ir psichologiškai, trikdydamas tokias pagrindines veiklas kaip miegas, poilsis, mokslas ir bendravimas.