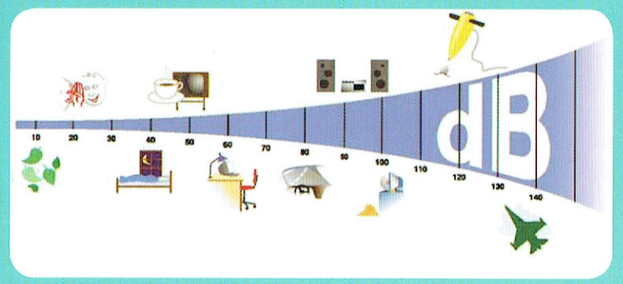
Ar žinote, kad:

10 dB(A) – savo širdies plakimas;
30 dB(A) – šnabždesys, girdimas 1 metro atstumu, lapų šnaresys;
50 dB(A) – lietus;
50–60 dB(A) – įprastinė kalba;
60 dB(A) – elektrinė barzdos skutimo mašinėlė;
80 dB(A) – durų, telefono skambutis;
85 dB(A) – sunkvežimis;
90 dB(A) – riksmas;
95–110 dB(A) – motociklas;
110 dB(A) – šūvis į orą;
140 dB(A) – lėktuvo variklis.



ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Respublikos g. 94-704 kab.
LT-42136 Rokiškis
Tel. (8 458) 52 055, el. p. **info@rsveikata.lt**

Taikos pr. 15
LT- 31107 Visaginas
Tel. (8 386) 70 135, el. p. visaginasvsb@gmail.com

www.rsveikata.lt

TRIUKŠMAS – SVEIKATOS PRIEŠAS

Sustok.
Įsiklausyk.
Apsižvalgyk.
Pajusk savęs buvimą.
Pajusk žmogų šalia.
Tai akimirka iš mūsų gyvenimo.
Akimirka be triukšmo.

***Triukšmas** – tai nepageidaujamas žmogui garsas, sklindantis iš įvairių (natūraliųjų ir dirbtinių) garso šaltinių, kuris trukdo normaliam žmogaus darbui ar poilsiui.*

Pagrindiniai triukšmo šaltiniai:

✓ Transporto srautai gatvėse;
✓ Oro uostai;
✓ Autostrados;
✓ Pramoninės ir komercinės įmonės;
✓ Automobilių stovėjimo aikštelės;
✓ Muzika;
✓ Vaikų žaislai.

Triukšmo poveikis sveikatai:

- Triukšmas pažeidžia klausą, ypač vaikų ir jaunuolių, todėl ji greičiau ir lengviau pažeidžiama;
- Veikiant intensyviam triukšmui, vystosi centrinės ir vegetacinės nervų sistemos funkciniai sutrikimai;
- Triukšmas sutrikdo miegą, ypač pablogėja vaiko vystymasis;
- Triukšmas skatina streso hormonų išsiskyrimą;
- Triukšmas neigiamai veikia mokymo procesą;
- Triukšmas gali keisti net žmogaus charakterį ir jo elgesį, skatina individo grubumą bei agresyvumą;
- Net nestiprus 60–70 decibelų triukšmas sukelia galvos skausmus, svaigimą, cypimą ausyse, nemigą, pablogėja atmintis, dėmesys, orientacija.

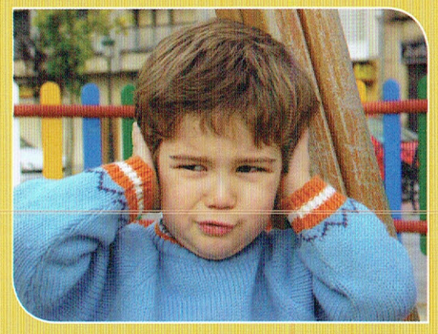
Triukšmo teisinis reglamentas

✓ Triukšmo lygis objektuose (decibelais) pagal Lietuvos higienos normą HN 33:2011 „Akustinis triukšmas. Triukšmo ribiniai dydžiai gyvenamuosiuose ir visuomeninės paskirties pastatuose bei jų aplinkoje" yra tokie:

Gyvenamųjų kambarių miegamuosiuose kambariuose:

- dienos metu (nuo 6 iki 18 val.) – iki 55 dB(A) (decibelų);
- vakaro metu (nuo 18 iki 22 val.) – iki 50 dB(A);
- nakties metu (nuo 22 iki 6 val.) – iki 45 dB(A).

✓ 2012 m. spalio 26 d. TS-11.197 Rokiškio rajono savivaldybės triukšmo rodiklių savivaldybės teritorijoje patvirtinimas.



Patarimai, kaip apsaugoti save nuo triukšmo:

- **Dėvėkite klausos prevencines priemones – ausų kamštukus. Vata jūsų ausyse klausos neapsaugos;**
- **Niekada nebandykite ausinių garsu blokuoti išorinio triukšmo, nes tik dar daugiau pridėsite papildomo triukšmo ir padidinsite klausos pažeidimo riziką;**
- **Ribokite triukšmo periodus. Būdami triukšmingoje aplinkoje padarykite pertrauką, pasivaikščiokite;**
- **Pritildykite muziką. Nesidrovėkite kitų paprašyti sumažinti muzikos garsą.**
- **Būkite atsakingas vartotojas. Pirkdami muzikinę aparatūrą, vaikų žaislus, namų apyvokos prietaisus, atkreipkite dėmesį į skleidžiamo garso lygius;**
- **Patikrinkite vaikų žaislus. Atminkite, kad vaikai labai dažnai prisideda ar laiko daiktus šalia ausų, kurios gali būti pažeistos staigaus stipraus garso. Pavojingi žaislai su signalais ir sirenomis, muzikiniai instrumentai, kalbančios lėlės, spaudomi žaislai, elementais maitinami žaislai, kurie skleidžia garsą.**

Tėvams, turintiems mažų vaikų, patariama atidžiai išanalizuoti aplinką, kurioje auga jų vaikai ir įvertinti triukšmo lygį, su kuriuo susiduriama namuose, darželiuose, laisvalaikio metu ir kitur.