25. IV. Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem

25 kwietnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem 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 (dB).

Dane zawarte w sprawozdaniu WHO wskazują, że hałas jest drugim, co do szkodliwości czynnikiem stresogennym w Europie. Hałas stał się jednym z wrogów człowieka w XXI wieku, obok zagrożeń chemicznych w powietrzu, wodzie, glebie czy pożywieniu. Stałe oddziaływanie hałasu kumuluje się podobnie jak promieniowanie, wpływając na cały organizm - nie tylko na narząd słuchu, ale też na system nerwowy, powodując m.in. zaburzenia snu i trawienia, zmiany akcji serca, ciśnienia krwi, rytmu oddychania, problemy z przemianą materii, wpływa na zmniejszenie zrozumiałości mowy, zaburza wzrok i rozprasza uwagę.

Najważniejsze skutki hałasu

Narażenie dzieci na długotrwały hałas sprzyja zaburzeniom rozwoju umysłowego. Jedną z poważniejszych konsekwencji działania hałasu jest bezsenność. Poza wpływem na zdrowie, hałas powoduje również negatywne konsekwencje społeczne: obniżenie wydajności i sprawności pracy oraz nauczania, trudności we wzajemnym porozumiewaniu się, zwiększoną liczbą wypadków w pracy, zwiększoną liczbą wypadków na drogach, wzmożenie agresji.

Hałas środowiskowy zwany jest **smogiem akustycznym**, czyli są to dźwięki o mniejszym natężeniu występujące stale w naszym otoczeniu. Smog akustyczny otacza nas w biurach, szkołach, supermarketach, ale niestety także w naszych domach. Hałas przynosi również konsekwencje gospodarcze: zmniejszenie wartości rekreacyjnych i leczniczych terenów, spadek wartości gruntów przy ruchliwych trasach. Skutki przyrodnicze to m.in. spadek liczebności zwierząt sąsiadujących z terenami o dużym natężeniu hałasu, zmiana zachowań ptaków i innych zwierząt, co skutkuje z kolei zmianą siedlisk oraz spadkiem liczebności składanych jaj.

Hałas jest formą agresji na nasz organizm i osłabia go.

Żyjemy coraz szybciej i coraz głośniejsze jest nasze otoczenie. Pracujemy nie tylko przy głośnych maszynach, ale też stale szumiących komputerach czy innych urządzeniach biurowych. W sklepach atakuje nas hałaśliwa muzyka oraz krzyczące reklamy w radio i telewizji. Nasz słuch ulega regularnemu przytępieniu, mówimy coraz głośniej powodując tym samym jeszcze większy hałas. Często bez umiaru słuchamy głośnej muzyki przez słuchawki. Zmieńmy swoje nawyki, zadbajmy o higienę słuchu.

7 sposobów na codzienną ochronę słuchu:

- Głośnej muzyce powiedz „stop”
- Ścisz sprzęty.
- Nie daj się hałasowi w pracy/ w szkole.
- Bądź czujny w samochodzie.

- Pozwól odpocząć uszom.
- Przestań używać patyczków do uszu.
- Dbaj o to, by uszy były suche, ubieraj czapkę gdy jest zimno i wietrznie.

Opracowała: Małgorzata Chapuła – Pulit
Źródła:
http://kinetic-cna.pl/
https://www.ekokalendarz.pl/