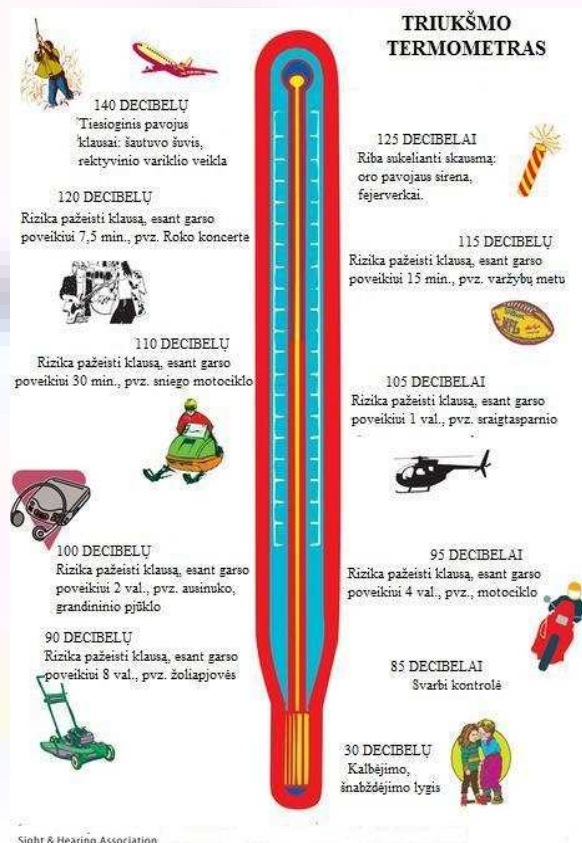




APSAUGA NUO TRIUKŠMO

- *Triukšmingos patalpos turi būti įrengiamos apatiniuose pastato aukštuose, rūsiuose, pusrūsiuose.*
- *Įrengimai, sukeliantys triukšmą, statomi ant specialių paaukštiniųų (gumos, oro pagalvių), kad sumažintų triukšmą ir vibraciją.*
- *Patalpų sienos išklojamos medžiagomis, sugeriančiomis triukšmą (natūralus veltinis, kiliminės dangos).*
- *Taip pat triukšmą gerai sugeria oro tarpai sienose.*



www.evsb.lt

vsb@elektrenai.lt

Elektrėnų savivaldybės visuomenės
sveikatos biuras

Triukšmo įtaka mūsų sveikatai



2015



TRIUKŠMAS – tai dirbtinai sukelti įvairaus stiprumo ir dažnio garsai, kurie trukdo dirbti, poilsiauti bei kenkia sveikatai.

Triukšmo poveikį žmogaus organizmui galime suskirstyti į **specifinį** ir **nespecifinį**.

SPECIFINIS TRIUKŠMO POVEIKIS

Akustinę traumą sukelia labai didelio stiprumo (130 decibelų ir daugiau) trumpalaikis triukšmo poveikis, pvz., artimas šūvis, sproginimas, reaktyvinio lėktuvo garsas. Akustinės traumos metu žmogus staigiai apkursta, smarkiai skauda ausyse, svaigsta galva, dažnai prarandama sąmonė.

Klausos nuovargis- tai laikinas klausos jautrumo sumažėjimas, kuris išsivysto ilgesnį laiką (kelias valandas ar dienas) veikiant intensyviai triukšmui.

NESPECIFINIS TRIUKŠMO POVEIKIS

Ilgai veikiant intensyviai triukšmui, vystosi centrinės ir vegetacinės nervų sistemos funkciniai sutrikimai.

Net, palyginti, nestiprus 60-70 decibelų triukšmas sukelia:

galvos skausmus;

- svaigimą;
- cypimą ausyse;
- nemigą;
- pablogėja atmintis, dėmesys, orientacija;
- sumažėja fizinis bei protinis darbingumas;
- pablogėja žmogaus klausos ir regos sensomotorinių reakcijų greitis;
- vibracinis jautrumas;
- judesių koordinacija;
- didėja gamybinių traumų rizika.

Tyrimais nustatyta, kad triukšmas, kaip ilgai veikiantis lėtinis stresas, veikdamas per centrinę nervų sistemą, sukelia organizme įvairius sutrikimus, kurie gali sąlygoti įvairių susirgimų – hipertoninės ir išeminės širdies ligos, aterosklerozės,

skrandžio ir dvylikapirštės žarnos lėtinių uždegimų, opaligės bei įvairių neurozių išsivystymą

TRIUKŠMO MAŽINIMO BŪDAI

- Garso sugertis, absorbcija;
- aktyvus garso mažinimas;
- garso izoliacija;
- organizacinės–administracinės priemonės;
- architektūrinės-statybinės priemonės;
- asmens apsaugos priemonės.

