

Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem - 25 kwietnia

Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem został ustanowiony przez Ligę Niedosłyszących i obchodzony przez nią po raz pierwszy w 1995 roku. W Polsce obchody zapoczątkowało Towarzystwo Higieny Akustycznej w 2000 roku.

Celem święta jest zwrócenie uwagi na powszechne występowanie hałasu w życiu ludzi oraz zwiększenie świadomości na temat jego negatywnego wpływu na zdrowie i życie.

Hałas można zdefiniować jako uciążliwy dźwięk o częstotliwości 65-70 decybeli [dB]. Utrudnia on pracę, naukę, koncentrację, wypoczynek, a także sen. Może stać się przyczyną uszkodzenia słuchu, bólów głowy, bezsenności, zaburzeń sercowych, oddychania, a nawet trawienia. Może również negatywnie wpływać na rozwój płodu poprzez podwyższanie poziomu stresu u kobiety ciężarnej. Przez hałas jesteśmy zestresowani, nerwowi i przewrażliwieni.

Zagrożenie hałasem rośnie wraz z rozwojem cywilizacyjnym i działalnością człowieka. Największe zagrożenie stanowi hałas powodowany ruchem drogowym, kolejowym i lotniczym. Zagrożenie to wzrasta szczególnie szybko w dużych miastach i na terenach silnie zurbanizowanych. Hałas towarzyszy ludziom pracującym w górnictwie, hutnictwie, na roli, w szpitalu, w przemyśle budowlanym, stoczniowym, motoryzacyjnym, w zakładach przemysłowych i przetwórczych, ale również w centrach handlowych, galeriach i miejscach rozrywki.

Ograniczenie hałasu w środowisku można osiągnąć między innymi poprzez: poprawienie stanu nawierzchni dróg, stanu torów kolejowych i tramwajowych, a także ich układu i rozmieszczenia; budowanie dróg i innych linii komunikacyjnych np. w tunelach, a także stosowanie ekranów dźwiękochłonnych przy drogach; zmodernizowanie konstrukcji pojazdów mechanicznych; wyposażenie pojazdów w izolacje akustyczne, tłumiki; ograniczenie ruchu pojazdów (wybieranie transportu miejskiego zamiast samochodu); wykorzystywanie do budowy materiałów chroniących przed hałasem; wyposażenie konstrukcji urządzeń i maszyn w obudowy dźwiękoszczelne; stosowanie stoperów i słuchawek ochronnych przez pracujących w hałasie; ściszenie głośności w TV, radio itp.; unikanie słuchania muzyki przez słuchawki; unikanie przebywania w miejscach, gdzie natężenie hałasu jest wysokie; spokojne mówienie, bez pokrzykiwania. Powinniśmy również znaleźć czas na odpoczynek w ciszy, by zrównoważyć negatywne skutki hałasu z całego dnia.