

SAUGOKIS TRIUKŠMO – PABŪK TYLOJE

Visuotinis triukšmas, įskaitant ir eismo, vertinamas kaip keliantis rimtą pavojų žmogaus sveikatai. Triukšmas veikia tiek fiziškai, tiek psichologiškai, sutrikdydamas įvairias veiklas – miegą, poilsį, bendravimą, mokymąsi.

Žmogus prisitaiko prie nuolatinio triukšmo ir tarytum jo nejaucia.

Tačiau neigiamas triukšmo poveikis nesumažėja:

**DIRGINA CENTRINĘ NERVŲ SISTEMĄ,
SUKELIA STRESINĘ BŪKLĘ, GALVOS SKAUSMĄ,
AUSŲ SPENGIMĄ, NEMIGĄ,
DĖMESIO IR ORIENTACIJOS PABLOGĖJIMĄ.**

Esant itin dideliame triukšmui
PAŽEIDŽIAMA KLAUSA.



VENKITE TRIUKŠMINGŲ VIETŲ, koncerte nestovėkite arti garso kolonėlių.



DĖVĖKITE KLAUSOS PREVENČINES PRIEMONES (AUSŲ KAMŠTUKUS), jei esate veikiamas didelio triukšmo darbe, bendruomenėje (mašinų spūstys, roko koncertai, medžioklė) arba namuose (pjaunant žolę, remontuojantis butą).



PRITYLINKITE telefono garso skambutį.



NESIKLAUSYKITE GARSIAI MUZIKOS (jei draugas gali girdėti muziką iš Jūsų ausinių stovėdamas metro atstumu, muzika, be abejonių, groja per garsiai).



SUTEPKITE GIRGŽDANČIAS DURIS, prie baldų kojų priklijuokite gumos gabalėlius.

IŠTATYKITE HERMETIŠKUS LANGUS namuose.

Jei mėgstate garsiai klausytis muzikos, užsidarykite kambario duris ir langus.



Norėdami ką nors pasakyti, **PRIEIKITE ARČIAU,** bet nerėkite per visą butą.

GARSO LYGIO SUVOKIMAS

