



ЗВУК. ШУМ.



Ухо человека



Источник шума	Уровень шума, дБ
Спокойное дыхание	10
Шум сада, шелест листьев	20
Перелистывание газет, речь, шум листьев в ветреную погоду	30
Обычный дневной шум в доме, улица без движения транспорта	40
Радио средней громкости	50
Заведенный автомобиль с расстояния 10 м, пылесос, будильник	60
Улица с оживленным движением	70
Движение поезда по эстакаде моста	80
Мотоцикл	90
Шум в вагоне во время движения поезда, в кузнечном и ткацком цехе, на дискотеке	100
Гром	110
Взлетающий самолет, стрельба из автомата, отбойный молоток на расстоянии 100 м	120
Сирена	140

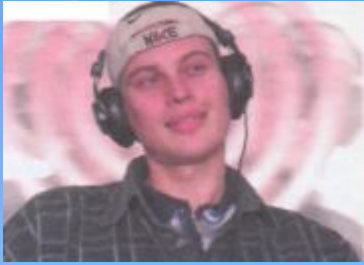
Уровень шума и возможные последствия для человека

Тихо	Благоприятное воздействие
Громко	Помехи для сна, отвлечение при выполнении умственной работы
Очень громко	Повреждение слуха, повышение риска заболевания сердечно-сосудистой системы, изменение кровяного артериального давления, замедление скорости реакций, нарушение остроты зрения
Нетерпимо громко	Патологические нарушения слуха, астения, невротические реакции, нарушение функций нервной вегетативной системы. Расстройство деятельности функциональных систем организма, глухота

28 сентября 1799 года вышло распоряжение обер-полицмейстера Петербурга: "Чтоб кучера и фореиторы, ехавши, не кричали". Это первое историческое упоминание о борьбе с шумом в городах России.

На долю транспорта приходится около 80% всего шума в современном городе.

По результатам проведенных научных исследований известно, что заболеваемость населения, проживающего в шумных кварталах, вблизи транспортных магистралей, в связи с высоким уровнем воздействия шума и вибрации в 5 - 6 раз превышает заболеваемость людей, живущих в тихих местах или в местностях, где интенсивность шума не превышает допустимых норм.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Не слушайте громкую музыку во время приема пищи, болезни, движения в транспорте, поскольку к шуму из наушников присоединяются шум и вибрация транспортного средства.
- Музыка должна быть тихой и спокойной.
- Не включайте на полную громкость радио, телевизор, магнитофон.
- Избегайте шумных мест, не приближайтесь к источникам звука.
- Оберегайте всегда слух детей.
- Избегайте случаев подачи резких и громких звуков непосредственно в ухо.
- Без необходимости не пользуйтесь звуковым сигналом автотранспорта, выключайте двигатель после остановки машины.
- Используйте средства защиты, в крайнем случае, закройте уши руками.
- Давайте возможность организму (слуху) отдохнуть от шума.
- В случае ослабления слуха обратитесь к врачу.