

УРОКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



Врачи-гигиенисты и экологи не без основания называют шум медленным убийцей. При частом его воздействии ухудшается слуховая чувствительность вплоть до тугоухости и глухоты, возникает шумовая болезнь, основные симптомы которой - бессонница, раздражительность, головная боль, нервное напряжение.

ВЫВОД:

шумы надо уменьшать везде, где только возможно, и в первую очередь, в квартире.

СОВЕТ:

верхняя планка шумов не должна превышать 80 дБ - предельного уровня шума на производстве. Знайте, что разговор средней громкости «тянет» на 60 - 70 дБ, а пылесоса - 76 - 80 дБ.

СОВЕТ:

старайтесь не пользоваться одновременно несколькими шумящими приборами. Не устанавливайте бытовую технику в спальне или около нее.

СОВЕТ:

уменьшайте шум в источниках их возникновения керамическими запорными элементами.

СОВЕТ:

уменьшить уровень домовых шумов можно, облицевав стены квартиры звукоизоляционными материалами, заделав все отверстия в стенах вокруг труб.

СОВЕТ:

значительным по силе источником внешнего шума нередко оказываются соседи. Самое простое решение проблемы - навесить на стену ковры, навесные потолки со звуконепроницаемыми прокладками.

ПОМНИТЕ:

согласно санитарным нормам, допустимый для жилища уровень шума - 20-30 дБ ночью, до 40 дБ днем.

