



25 kwietnia Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem

25 kwietnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem, którego celem jest zwrócenie uwagi na powszechne występowanie hałasu w życiu ludzi, zwiększanie świadomości występowania tego szkodliwego zjawiska oraz jego wpływu na zdrowie i życie. W 2000 roku w Polsce obchody tego dnia zapoczątkowało Towarzystwo Higieny Akustycznej.

Hałas jest drugim zagrożeniem człowieka w środowisku, zaraz po zanieczyszczeniach powietrza. Jest stresorem, który powoduje negatywne zmiany u osób narażonych. Na co dzień mamy do czynienia z powszechną obecnością hałasu. Występuje on zwłaszcza w dużych miastach, wzdłuż tras komunikacyjnych, wokół obiektów przemysłowych i usługowych. Głównymi przyczynami narażenia na hałas w środowisku są nieefektywna urbanistyka oraz rosnące zapotrzebowanie na transport. W Europie, w tym w Polsce najbardziej powszechny jest hałas komunikacyjny, wg badań WHO co trzeci mieszkaniec naszego kontynentu narażony jest na szkodliwe działanie tego rodzaju hałasu.

Zwykle hałas jest definiowany jako każdy dźwięk, który w danych warunkach jest niepożądany, uciążliwy czy też wręcz szkodliwy dla zdrowia człowieka. Szkodliwość lub uciążliwość hałasu zależy od jego natężenia, częstotliwości, charakteru zmian w czasie, długości trwania oraz zawartości składowych niesłyszalnych, a także takich cech odbiorcy jak stan zdrowia, wiek, kondycja psychiczna i indywidualna wrażliwość na dźwięki.

Oddziaływanie hałasu na kondycję człowieka, na jego zdrowie można rozpatrywać w trzech aspektach: bezpośrednie – na ucho środkowe i wewnętrzne, pośrednie – na układ nerwowy i psychikę oraz na narządy wewnętrzne. Szkodliwe działanie hałasu na organizm człowieka objawia się zmęczeniem, gorszą wydajnością w pracy, trudnościami w skupieniu uwagi, zaburzeniami orientacji, drażliwością, podwyższonym ciśnieniem krwi, bólem i zawrotami głowy, czasowymi lub trwałymi uszkodzeniami słuchu, występowaniem szumów usznych. U małych dzieci hałas budzi duży niepokój, niepewność, zagubienie, wywołuje płacz.

Ocenia się, że głównym zagrożeniem klimatu akustycznego w Polsce jest hałas komunikacyjny, szczególnie drogowy, a coraz mniejsze znaczenie ma hałas przemysłowy. Zwiększa się oddziaływanie hałasu związanego z rozwojem komunikacji lotniczej, w większości ograniczonego do obszarów położonych wokół lotnisk. Dominującym zagrożeniem w tej kategorii jest hałas drogowy (uliczny), który jest związany przede wszystkim z ruchem samochodowym i stanowi główne zagrożenie na tere-

nach zurbanizowanych. Aby skutecznie walczyć z tym rodzajem hałasu wyznaczono dopuszczalne poziomy hałasu w środowisku.

Osoby mieszkające w obszarach miejskich cierpią z powodu wysokiego poziomu hałasu ulicznego w nocy, który ma szkodliwy wpływ na zdrowie. Poważne skutki niosą ze sobą problemy ze snem. Według zaleceń WHO aby możliwy był zdrowy sen, stały hałas z otoczenia nie powinien przekraczać 30 decybeli, a poszczególne odgłosy – 45 decybeli.

Inne konsekwencje nadmiernego hałasu to problemy ze słuchem, jak na przykład szumy uszne, a także problemy związane ze zdrowiem psychicznym i ze stresem. Hałas może skutkować mniejszą efektywnością w pracy i trudnościami w skupieniu się. Cierpią nie tylko ludzie, ale również ptaki i zwierzęta. Niektóre z nich potrafią dostosować się do warunków miejskich, jednak inne, uciekając przed hałasem, opuszczają swoje stałe tereny rozrodu i zdobywania pożywienia.

Rozwijanie strategii ograniczenia zagrożenia hałasem powinno postępować dwutorowo. Z jednej strony – poprzez administracyjne regulacje, w tym wyznaczanie i kontrolę dopuszczalnych poziomów hałasu tam gdzie to jest konieczne i skuteczne. Z drugiej strony – nastawienie się na długofalową edukację społeczeństwa o skutkach zdrowotnych narażenia na hałas oraz wpływanie na zmianę indywidualnych i zbiorowych zachowań (takich np. jak niezwykle szkodliwe i coraz bardziej powszechne słuchanie muzyki przez słuchawki douszne oraz akceptowanie i przyzwalanie na nadmierny poziom nagłośnienia na publicznych koncertach, imprezach, festynach, zabawach, dyskotekach.

Narażenie na nadmierny hałas prowadzi do wielu chorób, a społeczeństwo ponosi koszty w tym zakresie. Międzynarodowy Dzień Zagrożenia Hałasem przypomina o tym jak poważnym problemem jest niedosłuch, który dotyczy nie tylko osób starszych, lecz coraz częściej również młodszych.



Opracowała: Anna Szydlik
gł. specjalista ds. BHP