

# JAK SE VYVAROVAT POŠKOZENÍ ZDRAVÍ HLUKEM 13 B

## RIZIKA POŠKOZOVÁNÍ SLUCHU / OCHRANA PŘED HLUKEM

diskotéka, koncert



omezte návštěvy s elektronicky zesílenou hudbou na pár hodin týdně a každou hodinu si odpočiňte 15 minut v klidové zóně

hluk v zaměstnání, při práci



nepřekračujte 8 hod. expozici hluku, dělejte přestávky, používejte chrániče sluchu

reproduktor, střelnice  
hluk aut



preferujte pobyt v klidu, nezdržujte se na hlučných místech

hlučné prostředí,  
práce v hluku



užívejte potraviny s obsahem hořčičku (banány, mandle, luštěniny) nebo potravinové doplňky

televize,  
rozhlas,  
hlasité zvuky



nastavte hlasitost na co nejnižší úroveň pro srozumitelnost mluveného slova

televize, rádio pokud se neposlouchá



vypněte přístroj, nevyrábějte „hlukový smog“

poslech hudby  
sluchátky



hudbu nastavte na co nejnižší přijatelnou hlasitost < 60% výkonu, výbějte se blízkosti reproduktorů

spotřebiče, stroje,  
ruční nářadí



při nákupu porovnejte a vyberte spotřebiče s co nejmenší hlučností a nízkou intenzitou vibrací

hluk zvenčí



provedte stavební úpravy: utěsnění oken, dveří, zasklení třetím sklem, protihlukové stěny

hluk v místnostech,  
hlasitá komunikace,  
smích



budte ohleduplní vůči ostatním, aby nemuseli vyhledávat klidnější místnost k pobytu nebo spánku

ZDROJE HLUKU	dB
 výstřel z brokovnice	160
 zábavní pyrotechnika	150
 start tryskového letadla	140
 pneumatická nýtovačka	130
 vrtací kladivo	120
 řetězová pila	110
 motocykl rockový koncert	100
 vrtačka sekačka na trávu	90
 vysavač, mixér městská doprava	80
 rozhovor	70
 klimatizace pračka	60
 větrák	50
 transformátor	40
 lednice	30
 padající listí šumění lesa	20
 cinknutí špendlíku	10

## JAK POZNÁM ZHORŠENÍ SLUCHU ?

- Zesilujete si televizi nebo rádio a ostatní vám vytýkají, „že to moc křičí“?
- Zdá se vám, že všichni kolem vás špatně vyslovují nebo mluví příliš potichu?
- Musíte klást doplňující otázky, abyste se domluvili?
- Dělá vám problémy telefonování?
- Zvoní vám v uších?

## DOPORUČENÍ PRO OCHRANU SLUCHU

Pro orientační stanovení okamžité hladiny hluku si můžete koupit hlukoměr nebo stáhnout mobilní aplikaci.



**Nad 100 dB** používejte protihlukové přilby.  
V hluku se zdržujte max. **15 minut**.



**Nad 95 dB** používejte sluchátkové chrániče.



**Zvuky nad 80 dB** poslouchajte max. **8 hodin denně**.  
Používejte „špunty do uší“.  
Vata v uších Vás neochrání.



**Limit pro duševní práci je 50 dB.**



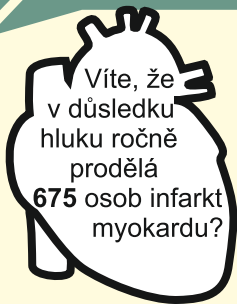
Při spánku v prostředí **nad 35 dB** dochází ke změnám v jeho kvalitě.



**Limit pro noční dobu je 30 dB.**



Víte, že v důsledku hluku ročně prodělá **675** osob infarkt myokardu?



**12 hodin** v tichu je minimum k zotavení sluchu od hlasitých zvuků.  
Z dlouhodobého hlediska je ovšem jedinou možností vyhnout se hlučnému prostředí.