

# 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 dideliam triukšmui  
**PAŽEIDŽIAMA KLAUSA.**



**VENKITE TRIUKŠMINGŲ VIETŲ,**  
koncerte nestovėkite arti garso kolonėlių.



**DĖVĖKITE KLAUSOS PREVENCINES PRIEMONES (AUSŲ KAMŠTUKUS),**  
jei esate veikiamas didelio triukšmo darbe, bendruomenėje (mašinių 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.

**ĮSTATYKITE 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

