



Dia Internacional de Sensibilização para o Ruído – 29 de abril de 2015

Na sociedade mediática, tecnológica e “hiper amplificada” em que vivemos, o ruído é uma constante quotidiana à qual não damos, normalmente, a importância merecida.

Com a presente informação, pretendemos contribuir para a reflexão e para a mudança de pequenos hábitos, que podem fazer toda a diferença, no sentido de salvaguardar a nossa capacidade auditiva e o nosso bem-estar físico e psíquico, durante mais tempo.

Verifique quando...

- ✓ Num ambiente normal, as pessoas precisam de levantar a voz para as ouvir;
- ✓ Uma pessoa ao seu lado fala em tom normal e não a consegue ouvir;
- ✓ Os sons ambientais ouvem-se apagados depois de sair de uma zona ruidosa;
- ✓ Fica um apito constante nos ouvidos depois duma exposição ao ruído.

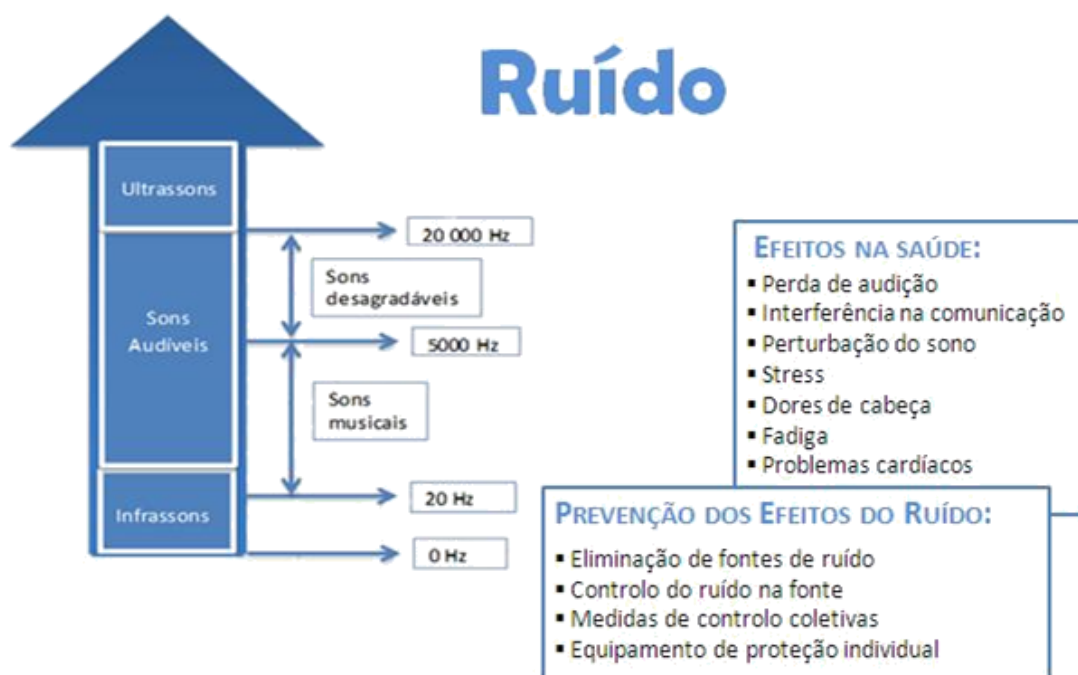
São sinais de que, os seus ouvidos estão a ser afetados, de alguma forma, pelo ruído a que está sujeito, podendo estar em risco a sua capacidade auditiva.

Assim tome medidas de precaução, como:

- ✓ Deve ser consciente do ruído ambiente: sempre, que possível, baixe o volume do rádio ou da TV;
- ✓ Procure limitar o tempo de exposição a ruídos fortes;
- ✓ Alterne uma atividade ruidosa com outra mais tranquila, para descansar os ouvidos;
- ✓ Utilize sistemas de proteção, como tampões ou algodão, quando sabe que vai estar exposto a ruídos elevados;
- ✓ Tenha, especial atenção, ao volume dos auriculares;
- ✓ No caso de estar habitualmente exposto a ruídos elevados, vá com regularidade a uma consulta da especialidade;
- ✓ Se possível, escolha aparelhos e atividades que não impliquem uma ameaça para os ouvidos.

- ✓ Prefira equipamentos domésticos e profissionais silenciosos e ao utilizá-los respeite o descanso dos seus vizinhos;
- ✓ Evite ruídos desnecessários em casa;
- ✓ Não realize obras no interior da sua habitação fora dos dias e horários permitidos por lei;
- ✓ Controle o ruído provocado pelo escape do seu veículo motorizado;
- ✓ Evite o uso excessivo da buzina.

Tenha ainda em consideração o disposto no Regulamento Municipal de Ruído do Município de Oliveira de Azeméis, publicado a 05 de março de 2015.



Tente ser consciente do perigo do ruído e dos locais que frequenta hoje, e que lhe podem trazer, no futuro, uma surdez prematura.

SOMSIM
Barulhão

