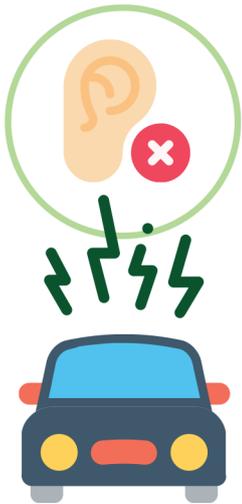


## Impactos da poluição sonora no aparelho auditivo

ASSIM COMO A POLUIÇÃO DO AR, A POLUIÇÃO SONORA PODE SER MUITO GRAVE PARA O ORGANISMO.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o som que podemos suportar não pode ultrapassar os 70 decibéis. Só para se ter uma ideia de quanto isso é importante, um secador de cabelos provoca um ruído de cerca de 90 decibéis.



### Quer ver outros dados alarmantes?

- O barulho de uma buzina gera 110 decibéis de ruído.
- Um som que dure apenas alguns segundos e tenha pressão de 160 decibéis, como uma explosão, pode perfurar o tímpano.
- A exposição contínua a ruídos acima de 50 decibéis pode gerar a perda progressiva da audição.

### Como se proteger da poluição sonora?



· Quando fizer tarefas que provoquem ruído alto ou contínuo, use protetor para os ouvidos.

· Observe se você precisa elevar a voz para ser ouvido por alguém que está a menos de um metro de distância. Em caso positivo, busquem outro lugar para conversarem.



· Desligue o rádio e/ou a TV caso não esteja realmente focado em ouvir música ou assistir à televisão. Isso minimiza os ruídos externos.



· Caso more perto de rodovias ou locais muito movimentados, considere usar tampões de ouvido para dormir.

· Plante árvores para criar amortecedores naturais de ruídos.



Ao notar sinais de perda auditiva, como necessidade de leitura labial para compreender o que está sendo dito, incômodo com sons de rádio ou TV, necessidade de aumentar cada vez mais o volume de aparelhos sonoros, consulte um profissional de saúde.