

Ο **Ήχος** παράγεται όταν δημιουργείται οποιαδήποτε μεταβολή της πίεσης (στον αέρα, στο νερό κτλ) που μπορεί να ανιχνεύσει το ανθρώπινο αυτί. Ο ήχος είναι απαραίτητος για την επικοινωνία και την επικοινωνία των ανθρώπων. Οι ενοχλητικοί ή δυσάρεστοι ήχοι χαρακτηρίζονται **ως θόρυβος**.


**Μονάδα μέτρησης του ήχου (ένταση)** είναι το dB η οποία είναι λογαριθμική.

Αυτό σημαίνει ότι κάθε αύξηση της ηχητικής πίεσης κατά 3dB αντιπροσωπεύει το διπλασιασμό της ηχητικής ενέργειας (**+3 db= διπλάσιος θόρυβος**).

**Ακουστικές συχνότητες:** ο άνθρωπος δύναται να αντιλαμβάνεται ακουστικές συχνότητες 16-20.000 Hz με ιδιαίτερη ευαισθησία στα 2-5 KHz που αποτελούν τις συχνότητες της ανθρώπινης φωνής.

**Επιτρεπτή ημερήσια έκθεση σε θόρυβο:** σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή οδηγία 2003/10/ΕΚ (ΠΔ 149/2006) η **οριακή τιμή έκθεσης** για 8ωρη εργασία είναι τα **87dB(A)** που σε καμιά περίπτωση η έκθεση του εργαζομένου δεν πρέπει να την υπερβεί, (συνυπολογίζοντας τη μείωση των επιπέδων θορύβου που παρέχουν τα ΜΑΠ της ακοής που αυτός φέρει).

Τα επίπεδα του θορύβου πέρα των οποίων συντρέχει κίνδυνος απώλειας της ακοής	Διάρκεια έκθεσης (ώρες/ημέρα)	Μέγιστη επιτρεπτή ηχοστάθμη dB(A)
	8	87
	4	90
	2	93
	1	96
	1/2	99
	1/4	102






Τα αυτιά σε αντίθεση με τα μάτια **δεν αναπαύονται ποτέ**. Παραμένουν διαρκώς εκτεθειμένα στο θόρυβο που πάνω από ένα όριο μπορεί να τους προκαλέσει παροδικές ή μόνιμες (μη αναστρέψιμες βλάβες) όπως Μειωμένη αντίληψη των ήχων (**βαρηκοΐα**), Μόνιμες **εμβοές** ή **κουδούνισμα** στα αυτιά, ολική **κώφωση**.

Επίσης ο θόρυβος είναι δυνατόν να επηρεάσει όλον τον οργανισμό προκαλώντας **στρες, κούραση, επιθετικότητα, καρδιαγγειακές διαταραχές, μεταβολές της αρτηριακής πίεσης** κ.α.

### **Μέσα Ατομικής Προστασίας της ακοής**

Η εξοικείωση με τα ΜΑΠ (προστασίας της ακοής) γίνεται σταδιακά μέχρι τη πλήρη χρησιμοποίησή τους σε επίπεδο 8ωρου και αποτελούν τη τελευταία λύση, αφού εξαντληθούν τα τεχνικά και οργανωτικά μέτρα αντιμετώπισης του θορύβου.

	<b>Ωτοασπίδες:</b> Διατίθενται σε πολλούς τύπους, καλύπτουν πλήρως το εξωτερικό αυτί και δύναται να παρέχουν επιπλέον εξοπλισμό όπως ενδοεπικοινωνία, ραδιόφωνο καπ) <b>Μειονεκτήματα:</b> Εργαζόμενοι με πυκνές γενειάδες, φαβορίτες η γυαλιά δύναται να αντιμετωπίσουν προβλήματα. Επίσης υπό ορισμένες συνθήκες μπορεί να δημιουργήσουν την αίσθηση ζέστης ή βάρους.
	<b>Ωτοβύσματα μιας χρήσης</b> είναι κατασκευασμένα από εύπλαστο υλικό που έχει τη δυνατότητα να διαστέλλεται και έτσι να προσαρμόζεται στο σχήμα του έξω ακουστικού πόρου κάθε ατόμου. <b>Μειονεκτήματα:</b> Απαιτείται αυστηρή τήρηση της υγιεινής (βλ. παρακάτω)
	<b>Επαναχρησιμοποιούμενα προ διαμορφωμένα ωτοβύσματα:</b> είναι κατασκευασμένα από σιλικόνη που διατίθενται σε πολλά μεγέθη. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν πολλές φορές και να πλυθούν.

**Συνθήκες Υγιεινής:** ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στο θέμα της υγιεινής κατά την εφαρμογή των ωτοβυσμάτων.

**Πάντα προσέχω:** 1) Τη καθαριότητα των χεριών πριν την εφαρμογή. 2) Δεν επαναχρησιμοποιώ τα ωτοβύσματα μιας χρήσεως. 3) Τα συνήθη ωτοβύσματα να αντικαθίστανται σε τακτά χρονικά διαστήματα. 4) Να μην δανείζονται από τον έναν εργαζόμενο στον άλλο.

**Κανένα αυτί δεν μπορεί να συνηθίσει τον θόρυβο.**

**Προστατεύομαι φορώντας τα ΜΑΠ πάντα και διαρκώς, όπου αυτό απαιτείται.**