

El renou i la salut

Cap a una Palma lliure de renous

Escoltar un renou excessiu de manera continuada pot provocar diferents conseqüències:

Físiques, com la pèrdua de l'agudesa auditiva, que pot arribar fins a la sordesa.

Psicològiques, com malestar, estrès, trastorns del son, pèrdua de concentració i d'atenció, dificultats en la comunicació...

Què podem fer per a prevenir aquestes malalties i trastorns?

- 1** Protegir la nostra oïda evitant exposicions prolongades a nivells sonors no recomanables, per a prevenir la fatiga auditiva i la sordesa, com a possible conseqüència.
- 2** Parar atenció als renous que emetem i respectar el dret de les persones a gaudir d'un ambient sonor confortable, tant a casa com a l'escola, a la feina, i a d'altres llocs. La música mateixa es converteix en renou molest per als qui no la volen escoltar.
- 3** Evitar els llocs d'oci amb molt de renou i, en cas de anar-hi, no prolongar excessivament el temps d'estada.
- 4** Ajustar la intensitat del volum dels aparells adequadament, sobretot si escoltam la música amb auriculars, ja que, a volum molt alt, a la llarga ens pot produir sordesa.
- 5** Parlar amb un volum de veu adequat i educar els infants sense cridar, ensenyant-los a modular el seu to de veu.
- 6** Tenir cura, a les comunitats de veïns i veïnes, amb l'horari d'ús dels electrodomèstics, respectant les hores nocturnes de descans (de 22 a 8 h).
- 7** Si es preveu dur a terme una activitat a ca teva amb més renou del que és habitual, avisar al veïnatge amb antelació de la seva durada (obres, festes...).
- 8** Procurar la bona atenció i la cura de les mascotes, especialment dels cans, per a evitar les molèsties per renous.
- 9** Evitar augmentar el renou en molt pocs decibels, ja que pot suposar multiplicar la intensitat del renou per dos.
- 10** Utilitzar avisadors als locals públics com semàfors i d'altres aparells, per a conscienciar de no sobrepasar els nivells de renou perjudicials.

Vigilar els senyals de pèrdua d'agudesa auditiva a qualsevol edat i fer revisions auditives periòdiques.

PER A UNA MILLOR QUALITAT DE VIDA, COL-LABORA I ACTUA DAVANT ELS RENOUS