



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 5	Název programu: Rizika hluku
Tematický celek: Zdravé bydlení	Autor manuálu: Bc. Eva Uličná email: eva.ulicna@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* c) Venku kdekoli* *nehodící se škrtněte	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):	
Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 35 osob	
Jiné nebo podrobnější požadavky:	
Specifikace potřebného vybavení:	
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)	
Nutné vybavení:	
Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení	
Žádoucí vybavení:	
Specifikace personálního zabezpečení:	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
Jeden lektor. Je – li lektorů více, mohou pomáhat u jednotlivých stolů.	
Specifikace skupiny účastníků:	
Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod.	
Skupina ideálně v počtu do 25 osob.	
Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)	
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	
1. Úvodní aktivita, sdělení průběhu a cíle (10 minut)	
2. Aktivita 1: Zdroje hluku (10 minut)	
3. Aktivita 2: Proč a jak si chránit sluch (15 minut)	
4. Aktivita 3: Slyším, slyšíš, slyšíme... (15 minut)	
5. Závěr - rozloučení se s účastníky (10 minut)	
Celková dotace programu je 60 minut	



Specifikace požadavků na transport:

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladič boxy apod.)

K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.

Specifikace pomůcek:

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- edukační kartičky (zdroje hluku a dB)
- Zdravý a bezpečný domov (Domeček) edukační pomůcka
- ochranné pomůcky: špunty do uší (podle počtu účastníků, jednorázová pomůcka)
- papírový kapesník
- mušlový chránič sluchu – sluchátka 1 ks
- hlukoměr 1 ks ,
- model ucha
- pexeso pro uši (pomůcka pro doplňující aktivity)
- fixy (tužky), papíry A4, papírový kapesník

OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu). Před začátkem programu si lektor připraví potřebné pomůcky.
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - Úvodní aktivita, přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků (10 min.)
 - Realizace interaktivních aktivit (40 min.)
 - Závěr - rozloučení se s účastníky, předání zdravotně výchovných materiálů (10 min.)
3. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

1. Praktický popis programu

Hluk je škodlivina, která při dlouhodobém působení vysokých hladin může vést k poškození sluchu, ale také až ke ztrátě sluchu. Stres, který nadměrný hluk vyvolává, může mít v dlouhodobém hledisku negativní vliv na zdraví. Nepříznivý účinek má hluk na kvalitu spánku a na porozumění řeči. Ovlivňuje negativně naši psychiku – naši pozornost a paměť, což může zhoršovat výkonnost při plnění různých úkolů. Hluk působí na člověka v pracovním prostředí a v komunálním prostředí - v místě bydliště i na dalších místech pobytu. Výraznou expozici hluku představují volnočasové aktivity jako je poslech hudby (zejména ze sluchátek), návštěva hudebních představení, diskoték a hudebních klubů, sportovních utkání a jiných hlučných míst. Pravidelná expozice hluku z těchto zdrojů může v dlouhodobém horizontu způsobovat zhoršení sluchu. Zároveň je potřeba upozornit na škodlivé účinky každodenního, chronického hluku v domácnosti, což si lidé mnohdy neuvědomují. V pracovním prostředí jsou ze zákona přijímána konkrétní opatření k ochraně osob před nadměrným hlukem. V mimopracovním prostředí může každý přispět k ochraně svého zdraví před hlukem i k ochraně osob ve svém okolí pomocí jednoduchých změn ve svých zvyklostech. V domácnostech mnohdy stačí jednoduchá opatření, aby se hluk omezil. V případě sousedského hluku a hlučné zájmové činnosti může být člověk nejen v pozici obtěžovaného, ale také v pozici původce hluku. Zlepšení informovanosti o problému proto může motivovat nejen k ochraně vlastního zdraví, ale také ke zvýšené ohleduplnosti k okolí.

Celý program by měl probíhat formou workshopu, kdy se účastníci mohou do aktivit přímo zapojit. Je určen pro osoby ze znevýhodněných skupin. Lektor zohlední při realizaci programu individuální možnosti každé skupiny a přizpůsobí tomu prováděné aktivity a jejich obsah. Program je rozdělen do 4 bloků – aktivit (včetně úvodní), podle uvážení může lektor zvolit pouze některé nebo doplnit program dalšími aktivitami, jejichž popis je uveden v příloze. V první aktivitě se účastníci seznámí s tím, jak se měří zvuk a co je nadměrný hluk. V druhé aktivitě vyhledají možná rizika nadměrného hluku v domácnosti a navrhnou opatření. Během třetí aktivity se dozví základní informace o tom, jaké jsou zdravotní následky nadměrného hluku a jak správně pečovat o sluch. Ve čtvrté aktivitě si prakticky vyzkouší, jak se používají ochranné pomůcky proti nadměrnému hluku a vyzkouší si orientační měření hluku.



2. Popis jednotlivých aktivit

2.1. Úvodní aktivita

Lektor se v úvodu představí a přivítá účastníky. Sdělí, že cílem programu je zvýšit jejich znalosti o rizicích a zdrojích nadměrném hluku a seznámit je s tím, jak si chránit sluch a jaká se dají učinit preventivní opatření. Program je možné zahájit úvodní hrou „Tichá pošta“. Lektor vysvětlí, že cílem je uvědomit si, jak je sluch důležitý. Umožňuje nám vzájemnou komunikaci. Lektor vymyslí a pošeptá krátkou větu jednomu z účastníků, ten ji šeptem zopakuje sousedovi. Toto se opakuje, až zpráva dorazí k poslednímu, který ji řekne nahlas. Je stejná jako původní? Většinou se zpráva zkomolí a vzniká úplně jiná věta. Hru je možné nejprve provést v tichém prostředí a následně pak v hlučném prostředí, kdy se účastníci navzájem mezi sebou baví. Lektor také může pustit hudbu nebo nahrávku různých zvuků např. projíždějících automobilů, šumu apod. (z mobilního telefonu). Tím se názorně ukáže, jak hluk komplikuje vzájemné porozumění. Je možné také zkusit variantu hry, kdy si účastníci nebo jeden z účastníků nasadí špunty do uší. Může to tak přiblížit situaci, kdy zhoršení nebo ztráta sluchu vedou ke komplikacím v běžném životě kvůli nepochopení řeči. Následuje realizace Aktivity č. 1.

2.2. Aktivita č. 1 Zdroje hluku

Pomůcky: kartičky zdroje hluku a dB, fixy (tužky), papíry A4

Lektor na **začátku aktivity** zadá **krátký kvíz**:

V jakých jednotkách se měří zvuk?

- a) v decibelech (správná odpověď) b) ve stupních celsia c) v kilogramech

Lektor vysvětlí, že intenzita zvuku se měří v decibelech. Hlukem pak nazýváme nadměrný zvuk, který nás ruší nebo obtěžuje nebo má škodlivé účinky na naše zdraví. V zákoně o ochraně veřejného zdraví je uvedeno, že „hlukem se rozumí zvuk, který může být škodlivý pro zdraví a jehož hygienický limit stanoví prováděcí právní předpis“ a dále jsou uvedeny výjimky (např. hluk nejsou hlasy lidí a zvířat, zvuky přírodního původu apod.).

Lektor poté rozdá účastníkům podle počtu do skupin (dvojic) kartičky, **jejich úkolem je přiřadit činnosti (zdroje hluku) a orientační hodnotu hluku v dB.**

- Zábavná pyrotechnika (dělbuchy, petardy) – 150 decibelů



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Start tryskové letadla – 140 decibelů
- Řetězová pila - 110 decibelů
- Sekačka na trávu – 90 decibelů
- Rozhovor – 65 decibelů
- Lednice – 40 decibelů
- Cinknutí špendlíku – 15 decibelů

Je možná i varianta bez využití kartiček, kdy lektor rozdává účastníkům papíry a fixy (tužky), poté postupně přečte činnosti ze seznamu a účastníci na papír zapisují odhad dB. Lektor sdělí správné hodnoty a vysvětlí, že záleží na tom, jak dlouho, jak často a jak silnému hluku jsme vystaveni. Poškození sluchu se většinou projeví až časem nebo je s hlukem vůbec nespojujeme. Nebezpečné může být i jednorázové vystavení hladině zvuků hlasitější než 120 dB (např. petardy, dělbuchy). Za bezpečné jsou při dlouhodobém působení považovány zvuky pod 70 dB. **Každý z nás je vystaven více různým zdrojům hluku po celý den. Je důležité pochopit, že působení hluku na náš sluch se sčítá ze všech zdrojů, které na člověka působí během celého života.** Nikdy také člověk není v absolutním tichu. Každý decibel násobí působení hluku na náš organismus.

Lektor může uvést příklad kombinace nebezpečné pro sluch v případě **dlouhodobého (celoživotního) působení:**

- Rockový koncert 100 dB trvající 4 hod. 1x za 3 měsíce tj. 4x za rok. (100 dB po dobu 4 hod. je hygienický limit pro elektronicky zesilovanou hudbu v prostoru pro posluchače, limit ale předpokládá ojedinělou, více méně jednorázovou expozici.)
- **Poslech hudby ze sluchátek 80 dB** po dobu 4 hod. každý den.
- Hluk na pracovišti 80 dB po dobu 8 hod., 5 dnů v týdnu. Takový hluk může být např. při práci u stroje v továrně. Je to hluk, od kterého musí zaměstnavatel poskytnout zaměstnanci ochranné pomůcky. Plyne z toho, že je potřeba tyto pomůcky opravdu používat.
- Práce se sbíječkou 110 dB ½ hodiny denně, po zbytek pracovní doby pobyt na hlučné ulici 70 dB. O ochranných pomůckách platí to stejné jako v přechozím odstavci.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

2.3. Aktivita č. 2: Rizika a opatření

Pomůcky: „Zdravý a bezpečný domov“ (Domeček)

Lektor rozdává pomůcku „Zdravý a bezpečný domov – Domeček“, vyzve účastníky, aby našli rizikové situace, kde hrozí v domácnosti nadměrný hluk a sami navrhli preventivní opatření. Mohou označit fixou. Na úkol mají asi 5 minut. Pak následuje kontrola., kdy lektor postupně s účastníky probírá jednotlivé místnosti v domě a možná rizika a opatření.

OBÝVACÍ POKOJ

Riziko - příliš hlasitý zvuk z televize nebo poslech hlasité hudby.

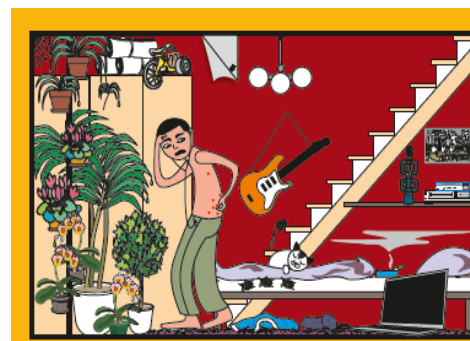
Opatření - nastavit hlasitost tak, aby bylo rozumět mluvenému slovu. Neusínat při puštění televizi. Nepouštět televizi jako zvukovou kulisu.



LOŽNICE

Riziko - hlasitá hudba ze sluchátek.

Opatření - zvuk nastavit na co nejnižší hlasitost, která je pro nás ještě přijatelná, doporučuje se 60% maximální hlasitosti¹. Ložnice by měla být klidným místem na spaní. Pokud nás ruší hluk zvenčí, mohou hlučnost snížit např. závěsy z těžké, silné látky, koberci, roletami nebo instalování speciálních protihlukových izolací.² Snížit hlasitost při poslechu televize, radia i přehrávačů. Je třeba nastavit na co nejnižší, ještě přijatelnou hlasitost. Je vhodné volit kvalitní spotřebiče s originálními sluchátky, které umožňují regulaci i při nízkých hlasitostech. Pro poslech v hlučnějším prostředí, např. v dopravních prostředcích, slouží sluchátka s funkcí odstínění okolního hluku, aby hlasitost poslechu nebylo třeba zvyšovat.



¹ https://www.who.int/pbd/deafness/activities/MLS_Brochure_English_lowres_for_web.pdf



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

DĚTSKÝ POKOJ

Riziko - hlasitá hudba, křik.

Opatření - děti mají citlivý sluch, proto je vhodné nepouštět televizi, ani hudbu jako kulisu, zejména pokud jsou v pokoji malé děti (miminka). V hlučném prostředí nemusí děti dobře vnímat mateřskou řeč a mohou mít později problémy s mluvením a s učením. Na problémy se často přijde až ve školce nebo ve škole.



DÍLNA

Riziko – hlučné nástroje jako vrtačka, motorová pila apod.

Opatření - používat ochranné pomůcky (sluchátka, špunty do uší) nejen v pracovním prostředí, ale i v domácí dílně. Nevykonávat hlučné činnosti v malém prostoru. Odrazem hluku od stěn se zvyšuje jeho hladina. Uzavření zdroje hluku vhodným krytem, vytvořením příčky apod. Toto pravidlo je vhodné respektovat i při zřizování domácností, kdy by klidové zóny např. ložnice měly být umístěny v nejtichší části bytu.



Koupelna, kuchyně

Riziko – hlučné, domácí spotřebiče (myčka, pračka, vysavač, lednička, mixéry apod.). Lidé se snaží dorozumět a překřikují hluk vydávaný domácími spotřebiči. Tím vzniká ještě větší celkový hluk.

Opatření - při výběru nových spotřebičů dbáme na jejich hlučnost. Na štítcích ke spotřebičům bývá uvedena i hlučnost. Např. nejtichší pračky mívají kolem 47 decibelů, nejhlučnější kolem 53 - 55 decibelů. Na každém decibelu záleží náš sluchový komfort.





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

VENKOVNÍ PROSTŘEDÍ

Riziko – sekaní trávy, řezání dřeva, nebo jiné venkovní aktivity. Rizikem může být i hudba ze sluchátek při venkovních aktivitách, nebo v dopravním provozu, kdy může dojít i k úrazům např. při přecházení, kdy neslyšíme přijíždějící vozidlo.



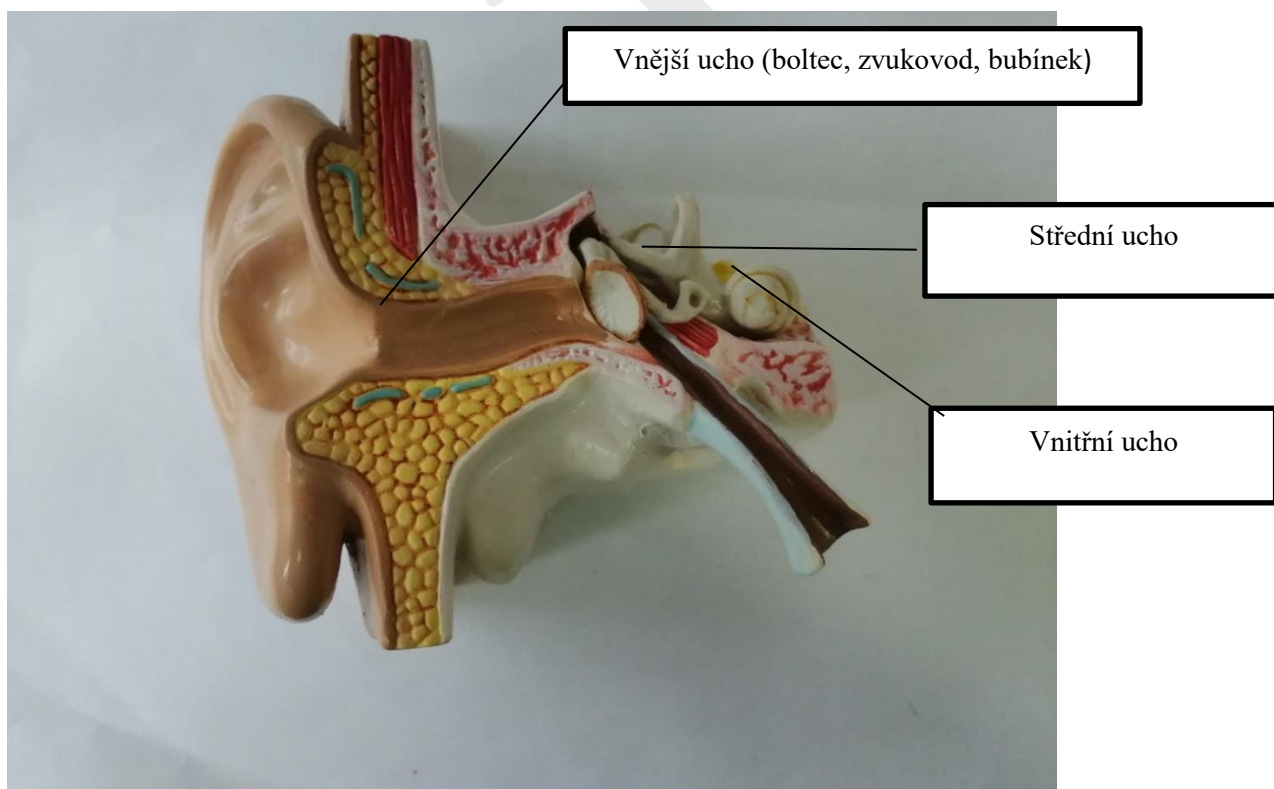
Opatření – při používání hlučné techniky na zahradě se doporučuje používat ochranné pomůcky proti hluku (špunty do uší, sluchátka). Při práci být ohleduplný a dodržovat pravidla slušnosti např. nesekat trávu v neděli a o svátcích. Dodržovat noční klid, který platí od 22.00 do 06:00 (stanoví zákon o ochraně veřejného zdraví). Rušit sousedy může jak křik, tak např. vyhazování skleněného odpadu do kontejneru na sklo v noci. Pokud sousedé noční klid nedodržují, je možné kontaktovat státní nebo městskou policii. Obce mohou vydat vyhlášku, kterou regulují některé činnosti např. sekaní trávy nebo povolují produkci hudby ve venkovních prostorech. Pokud nás ruší hluk např. z dopravy nebo průmyslových podniků, je možné se obrátit na krajskou hygienickou stanici a dát podnět k prošetření, zda jsou dodržovány předepsané hlukové limity. Problematické bývá řešení hluku přes den např. od sousedů. Hygienické stanice totiž neřeší křik, hlasy hrajících si dětí nebo štěkot psa, pouštění hudby apod. během dne. Krajní možností je podání žaloby. Hluku může být člověk vystaven také při trávení volného času. Volnočasové aktivity by měly sloužit k regeneraci celého organismu včetně sluchu. Proto je vhodné se vyhýbat hlučným aktivitám, např. návštěvě diskoték, koncertů apod. Při sportu a procházkách v přírodě není vhodné používat hudbu do sluchátek.



2.4. Aktivita 3: Proč a jak si chránit sluch

Pomůcky: zvětšený model ucha, malý ručník nebo papírový kapesník

Lektor nejprve vysvětlí, že ucho není jen boltec, který vidíme, ale je to velice složitý orgán. Ukáže na modelu, že se skládá se z vnějšího ucha (boltec, zvukovod, bubínek), středního ucha (sluchové kůstky) a vnitřního ucha (nervové buňky). Ucho slouží k přijímání zvuků z okolí a sluch je jeden z našich smyslů. Zvuk nevidíme, je to vibrace (rychlá změna tlaku), která se šíří vzduchem i pevnými materiály (např. skrz okna). Naše uši dovedou zachytit zvukové vlny a vyslat zprávu do mozku.



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

Lektor se zeptá účastníků, jestli ví, jaké jsou **účinky nadměrného hluku na naše zdraví**. Vysvětlí, že nadměrný hluk může způsobit zhoršení kvality slyšení (nedoslýchavost) nebo hrozí až ztráta sluchu (hluchota). Pokud se sluch poškodí, většinou jsou změny nevratné. Sluch postupně slábne s věkem, ale hluk to může urychlit a zhoršit. Hluk však působí na celý náš organismus. Velký vliv má na náš spánek, protože snižuje jeho kvalitu. Ovlivňuje také naši celkovou duševní pohodu a vztahy v rodině. Zvyšuje stres a zhoršuje schopnost si zapamatovat



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

a provádět činnosti náročné na přemýšlení. U dětí hluk narušuje schopnost učit se (blíže v příloze č. 3) .

Poté lektor ukáže na modelu **správné čištění uší**. Vysvětlí, že ušní maz chrání uši před mikroorganismy, prachem a jinými látkami, které mohou vniknout do ucha. Zdravé uši netvoří nadbytek ušního mazu a není je tedy potřeba nějak důkladně a pravidelně čistit. Naopak se tím mohou uši poškodit. Lektor ukáže vatovou tyčinku, která se běžně k čištění uší používá. Zdůrazní, že **není na čištění vhodná**, protože může zatlačit ušní maz hlouběji do ucha nebo i v uchu zůstat. Do uší nestrkáme žádné předměty. Uši stačí umýt vlhkým ručníkem a utřít. Pozor, pouze zvenku a velmi opatrně u vstupu zvukovodu. K čištění lze použít také vlastní malíček, obalený papírovým kapesníčkem. Při použití různých roztoků či kapek k čištění uší se důsledně řídíme příbalovým letákem. Pokud máme pocit, že se nám v uchu hromadí maz nadměrně (zátka), je nutné navštívit lékaře ORL (ušní, nosní, krční), který maz odborně odstraní. Aktivitu je možné doplnit krátkým, orientačním „testem“ sluchu. Lektor přečte otázky a účastníci si sami pro sebe odpovědi vyhodnotí. Pokud alespoň na jednu či více otázek odpoví kladně, je dobré zvážit návštěvu lékaře, aby jim sluch zkontroloval. Většinou si sami ani neuvědomujeme, že máme problémy se sluchem, často nás upozorní až okolí.

Test: Víte, jak poznat, že špatně slyšíte?

- Musíte si zesilovat TV a rádio, i když to ostatní nepotřebují.
- Máte problémy s telefonováním a špatně rozumíte slovům.
- Zdá se vám, že lidé mluví moc potichu a musíte je žádat, aby vám zopakovali, co řekli.
- V hlučnějším prostředí (obchodní centra, dopravní prostředky) máte problémy porozumět běžné řeči.
- Ostatní vás upozorňují, že mluvíte nahlas a křičíte.

Lektor zdůrazní, že **při jakýkoliv problémech se sluchem je potřeba navštívit lékaře**. Nejlépe praktického lékaře, který je doporučí k ORL lékaři (nosní, ušní, krční). V případě, že lékař zjistí vadu sluchu (nedoslýchavost), předepíše naslouchadla. Je to pomůcka, která umožňuje lépe slyšet. S pomocí sluchadla se zesílí všechny zvuky. Moderní naslouchadla jsou nenápadná, pohodlná a jsou hrazená zdravotními pojišťovnami. Je však možné si připlatit za lepší modely. Je to vlastně stejná pomůcka jako brýle. Lektor ukáže na obrázku zvětšené modely naslouchadel.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

2.5. Aktivita 4: Slyším, slyšíš, slyšíme...

Pomůcky: špunty do uší (jednorázová pomůcka, po skončení programu si účastníci ponechají), ochranná sluchátka, hlukoměr

V **první části aktivity** lektor vyzve účastníky, aby vytvořili co největší hluk např. tleskáním, zpěvem, hlasitým hovorem apod. Je možné využít např. píšťalku nebo zvuky, ruchy z mobilu. Lektor přitom **změří hlukoměrem hladinu zvuku**. Upozorní, že měření je pouze orientační a slouží k demonstraci hladiny hluku. Použití přístroje je jednoduché, po zapnutí přístroj (on/off) začne měřit hladinu hluku. Pokud stiskneme tlačítko na boku přístroje min/max objeví se funkce HOLD, která nám podrží hodnotu, kterou jsme naměřili. Funkci zrušíme opětovným zmáčknutím tlačítka min/max. Za bezpečnou hladinu se považuje hodnota 70dB.



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

Odhadnou účastníci, jak silný vytvořili hluk? Jak ho vnímali? Další možné využití hlukoměru: Pokud je v učebně např. rychlovarná konvice můžeme změřit hladinu dB (tekoucí voda apod.). Je možné také změřit hladinu dB při zavřeném a otevřeném okně. Lektor může použít i různé zvuky z mobilního telefonu. Pro orientační měření hluku je možné použít i aplikace v mobilních telefonech. Lektor upozorní, že tyto aplikace většinou zjišťují pouze okamžitý hluk. Takto zjištěné údaje není možné použít pro stížnosti a jednání s úřady. K tomu je třeba odborné měření, které zjistí průměrnou (ekvivalentní) hladinu akustického tlaku za delší období. Tyto měření provádějí pouze akreditovaná nebo autorizovaná pracoviště.

V **druhé části aktivity** lektor rozdá každému účastníkovi **ochranné pomůcky (špunty do uší)**. Lektor ukáže, jak se nasazují (stlačíme je mezi prstem a ukazováčkem a vložíme do uší, chvíli přidržíme, podrobně v návodu na obale). Kdo má zájem, může je zkusit použít. Následně účastníci znovu vytvoří hluk tleskáním a lektor znovu přitom změří hladinu dB. Jak účastníci vnímají hluk s nasazenými ochrannými pomůckami? Lektor také může říct nějakou větu a úkolem účastníků je ji zopakovat. Je to varianta úvodní aktivity „Tichá pošta“.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

Pomůckou k ochraně sluchu je mušlový chránič (sluchátka). Vybraný účastník si nasadí ochranná sluchátka (po použití vydesinfikujeme) a účastníci opět vytvoří hluk. Bylo použití chrániče účinné? Lektor zdůrazní nutnost používat tyto ochranné pomůcky v zaměstnání ale i v mimopracovním prostředí. Například pokud je zaměstnanec vystaven po dobu 8 hod. 5 dnů v týdnu 85 dB, je povinen nosit při práci ochranné pomůcky. V běžném životě nás však často ani nenapadne použít při práci v domácnosti, dílně nebo zahradě ochranné pomůcky. Přitom když někdo pravidelně o víkendu, několik hodin např. vysává, pak seká trávu a řeže dřevo, tak působení hluku už může být v dlouhodobém horizontu rizikové.

Závěrečnou část programu je možné doplnit zábavnými aktivitami a hrami.

- **Slyšíte dobře?** Účastníci se podle velikosti místnosti přesunou do zadní části místnosti a zkusí individuálně po lektorovi opakovat šepot i hlasitou řeč. Je možné si slova i zapamatovat. Kdo dokáže zopakovat nejvíce slov?
- **Pexeso pro uši-** hra založená principu pexesa, cílem je najít shodné dvojice z kostek, které vydávají stejný zvuk.

2.6. Závěr programu

Lektor poděkuje za účast a na závěr lze účastníkům zadat krátký kvíz k tématu.

1. Kdo nejlépe slyší?

- a) netopýr b) mol c) slon d) sova e) mol

Víte, že nejlépe slyší tyto zvířata: 1. mol, 2. netopýr, 3. sova, 4. slon, 5. pes, 6. kočka

2. Rostou dospělým uši?

- a) ano b) ne

Dospělým se zvětšují uši asi 1 mm v průměru za pět let. Pod vlivem gravitace a snížením kolagen se prodlužují k zemi.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je zvýšení informovanosti o škodlivých účincích hluku a jeho dopadech na zdraví se zaměřením na poruchy sluchu. To je nezbytné především pro motivaci cílové skupiny k vyhýbání se nadměrné expozici hluku.

CO chceme změnit?

Rizikové chování u cílové skupiny, protože osoby ohrožené chudobou, mohou být ve zvýšené míře vystaveni riziku poškození sluchu hlukem i dalším nepříznivým účinkům hluku jak při výkonu rizikového zaměstnání, tak i v komunálním prostředí

CO? (= problém)

- Vystavování se nadměrnému hluku a s tím spojenými riziky u cílové skupiny.
- Negativní účinky hluku na zdraví a celkovou duševní pohodu
- Poškození sluchového aparátu
- Kardiovaskulární účinky
- Rušení spánku
- Zhoršení komunikace

PROČ?

- Snížení zdravotního rizika
- Zlepšení mezilidských vztahů
- Zlepšení spánku, snížení únavy, zvýšení výkonnosti.

JAK?

- Omezení délky hlukové expozice v domácím i pracovním prostředí.
- Používání vhodných osobních ochranných pomůcek, jako jsou zátkové nebo sluchátkové chrániče uší i v osobním životě.
- Vyvarovat se pobytu v příliš hlučném prostředí např. diskoték, hudebních klubů, pouťových atrakcí a dalších hlasitých hudebních produkcí.
- Snížit hlasitost při poslechu televize, radia i přehrávačů. Je třeba nastavit na co nejnižší, ještě přijatelnou hlasitost.
- Omezit používání sluchátek a snížit hlasitost.
- Být ohleduplný ke svým spolubydlícím a sousedům. Nezpůsobovat hluk zbytečně. Poslouchat rádio, televizi a přehrávače na nejnižší ještě přijatelnou hladinu, po skončení poslechu vypnout.



CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

Stávající chování (popis):

- Poslouchání hlasité hudby v domácnostech celý den.
- Používání sluchátek celý den zvláště u mladší generace při vysoké hlasitosti.
- Častý křik, hlasitý hovor, hluk z domácích spotřebičů v malých prostorech.
- V některých případech hlučné chování, které obtěžuje sousedy.
- Neřešení a podceňování problémů se sluchem u dospělých i dětí.

Motivy stávajícího chování

- Neznalost o škodlivých účincích hluku.
- Nevyhovující prostředí, ve kterém cílová skupina žije.
- Lidé ohrožení sociálním vyloučením nemají ve většině případů kvalitní bydlení. Často bydlí v nevyhovujících prostorech větší počet osob nebo se objekty nacházejí v prostředí na okrajích měst v blízkosti frekventovaných silnic nebo železnic, kde je vysoká hladina hluku.
- Lidé si také neuvědomují, že mohou mít problémy se sluchem, což jim může zhoršovat kvalitu života.

Benefity (z nového chování)

- Předcházení zdravotním problémům se sluchem.
- Předcházení ostatním zdravotním problémům, který hluk způsobuje.
- Zvýšení psychické pohody.
- Zlepšení kvality bydlení.
- Pozitivní vliv na mezilidské vztahy.

Bariéry (co brání novému chování)

- Lidé ohrožení sociálním vyloučením nemají ve většině případů kvalitní bydlení. Často bydlí v nevyhovujících prostorech větší počet osob nebo se objekty nacházejí v prostředí na okrajích měst v blízkosti frekventovaných silnic nebo železnic, kde je vysoká hladina hluku.
- Obtěžující hluk můžeme být také způsoben nevhodných chováním ostatních nájemníků.
- Rezignace na změnu.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

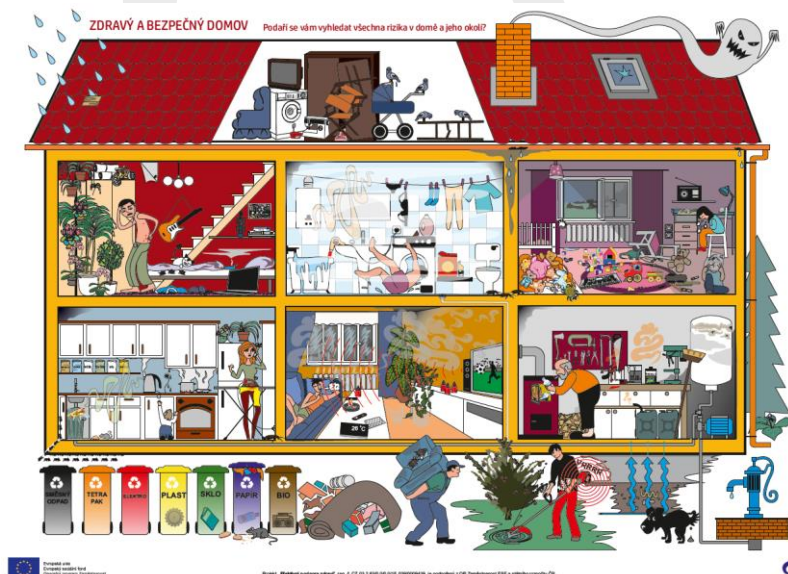
- Nedostatečný přístup k informacím
- Chybějící vzory v rodině či okolí.

Covid a jeho vliv se většina lidí zdržovala nejvíce času ve vlastních domácnostech i v časech, kdy jsou obvykle v práci nebo ve škole. Rodiny tak byly často v malém prostoru vystaveni několika zdrojům hluku z domácích spotřebičů, hudby, on line výuky. To vše zvyšovalo zátěž, která mohla vést ke zvýšenému stresu a vzniku konfliktů mezi členy domácnosti. Mediátoři podpory zdraví se při individuálních intervencích snažili klienty poučit o rizicích hluku a možných opatřeních na jeho snížení.

POMŮCKY










Fotografie modelů P5, Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



Edukační pomůcka “ Zdravý a bezpečný domov“ – Domeček. Návrh zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

 zábavní pyrotechnika	150 dB
 start tryskového letadla	140 dB
 řetězová pila	110 dB
 vrtačka sekačka na trávu	90 dB
 rozhovor	65 dB
 lednice	40 dB
 cinknutí špendlíku	15 dB

Kartičky k Aktivitě č 1. Návrh zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zdroje:

1. <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/hluk>
2. http://www.mzcr.cz/hlukovemapy/obsah/nepriznive-ucinky-hluku-na-cloveka_3417_30.html
3. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/383922/noise-guidelines-exec-sum-eng.pdf?ua=1
4. http://www.mzcr.cz/hlukovemapy/obsah/poskozeni-sluchoveho-aparatu_3418_30.html
5. https://www.who.int/pbd/deafness/activities/MLS_Brochure_English_lowres_for_web.pdf
6. Manuál prevence v lékařské praxi, Provazník Kamil prof. MUDr., 1998, SZÚ
7. <https://www.nzip.cz/clanek/1047-jak-postupovat-pri-nadmerne-hlukove-zatezi>