

## ĐỂ CÓ MỘT NGÀY YÊN TĨNH

25-4 là Ngày thế giới phòng chống tiếng ồn. Hiệp hội Phòng chống tiếng ồn thế giới đã khuyến cáo mọi người hạn chế tiếng ồn xuất phát từ cá nhân, hộ gia đình và ngoài đường phố để hưởng bầu không khí yên tĩnh.

Tại Việt Nam, tiếng ồn trở thành nỗi ám ảnh nhiều người. Một học sinh đã đưa lên mạng lời kêu cứu do nhà gần mặt đường nên xe cộ đi lại quá nhiều, ồn đến mức không thể học bài, nhét bông gòn vào tai, đeo tai nghe cũng không hiệu quả.

Một bạn đọc cho biết tại khu phố anh đang ở cứ 11-12 giờ trưa, 23-24 giờ đêm là vài thanh niên trong xóm chạy xe gắn máy với tiếng rú nẹt pô đến rợn người. Tiếng rú giữa đêm thanh tịnh làm người già đang ngủ giật mình, trẻ con khóc thét.

Đi khám khi ù tai kéo dài

Âm thanh có tần số cao, cường độ lớn, gây điếc nhiều hơn âm thanh có tần số thấp, cường độ nhỏ. Điếc có thể xảy ra ở nhiều mức độ, thường là có thể phục hồi, hiếm khi điếc vĩnh viễn.

Theo các bác sĩ, tiếng ồn nào gây khó chịu đều có hại. Với các bạn trẻ nghiện nghe ca nhạc liên tục nhiều giờ, nhiều ngày qua "phone" vụn to hết mức cũng sẽ bị điếc như những công nhân trong nhà máy. Nhớ đi khám BS và đo sức nghe để phát hiện sớm bệnh, nếu có biểu hiện: sau khi tiếp xúc tiếng ồn lớn thấy ù, ình tai kéo dài, khi giao tiếp, trò chuyện phải đến gần hay nhìn miệng người nói, không nghe rõ tiếng thanh như tiếng còi, nốt nhạc cao.

Nhiều chủ phương tiện bấm còi ình òi, kể cả những nơi có qui định cấm. Ban đêm, nhiều bác tài vừa chạy nhanh vừa bóp còi để mọi người tránh từ xa.

Đau đầu, mất ngủ

Tiếng ồn đô thị chính là một sang chấn gây ra các hội chứng như đau đầu, mất ngủ, cáu gắt. Đối tượng nhạy với tiếng ồn là người già, trẻ em và người lao động trí óc. Sức chịu đựng của cơ thể không chịu được tiếng ồn sẽ dẫn đến suy nhược, đau đầu, mất ngủ. Nếu chịu đựng tiếng ồn thường xuyên sẽ mất ngủ, đau đầu triền miên, cơ thể suy nhược nặng, thần kinh dễ bị kích thích, luôn trong trạng thái lo âu, trầm cảm...

Tất cả triệu chứng này sẽ tích lũy dần gây nên những biến đổi về cảm xúc, dễ tức giận, căng thẳng, gây rối loạn huyết áp và các bệnh như viêm đại tràng mãn tính, bệnh hô hấp, đau ngực...

Tiếng ồn phổ biến nhất tại các văn phòng là tiếng gõ máy tính, chuông điện thoại và cuộc trao đổi của đồng nghiệp. Theo một nghiên cứu của Đại học Cornell, Mỹ, kể cả tiếng ồn ở mức thấp như gõ máy tính cũng đặt người lao động vào một tình trạng không tốt. Những âm thanh này làm tăng khả năng bị stress của người tiếp nhận.

Nhiều nhân viên văn phòng cảm thấy căng thẳng kinh khủng khi nghe tiếng đồng nghiệp nói chuyện, cho dù nói ở mức độ bình thường nhưng họ có cảm giác "oang oang" như nghe micro trong hội thảo. Nhiều người cảm thấy rất khó tập trung, tiếng ồn văn phòng có thể làm gián đoạn công việc hoặc làm mất động lực làm việc của họ. Thông thường họ tự điều chỉnh ghế ngồi để tránh những tiếng ồn này, dẫn đến phát sinh nhiều vấn đề sức khỏe khác. Các chuyên gia kết luận: một môi trường tĩnh lặng là nơi lý tưởng để làm việc.

Trồng nhiều cây xanh trên đường phố vừa tạo bóng mát vừa hạn chế tiếng ồn xe cộ (Ảnh: TTO)

#### Vặn loa nhỏ lại

Bạn có thể hạn chế tiếng ồn bằng cách trồng nhiều cây xanh, kiến trúc nhà ở với các vật liệu cách âm. Theo Hiệp hội Phòng chống tiếng ồn thế giới, bạn hãy áp dụng vài bước đơn giản sau đây để có một ngày yên tĩnh.

Hãy chú ý giảm tất cả tiếng ồn bạn có thể gây ra và tôn trọng quyền được yên tĩnh của người xung quanh. Hạ thấp âm thanh radio và bộ loa dàn máy nhạc với ống nghe cá nhân. Hạ thấp âm thanh tivi. Đừng hú còi ô tô, trừ trường hợp nguy hiểm, cấp bách. Tránh các sự kiện thể thao quá ồn ào, nhà hàng, hòa nhạc rock, hộp đêm - trừ khi bạn có dụng cụ bảo vệ tai.

Thay thế các hoạt động ồn ào bằng hoạt động yên tĩnh như đi bộ, đến thư viện hay bảo tàng, yêu cầu người phụ trách câu lạc bộ thể dục giảm âm thanh của nhạc, dùng dụng cụ bảo vệ tai nếu bạn đang ở trong môi trường ồn ào, tắt tivi suốt bữa ăn tối và trò chuyện với người thân, dùng màn hình vi tính không mở âm thanh...

KIM SON