

Одним из основных требований к производственным процессам на строительной площадке, позволяющим сократить количество возможных несчастных случаев, повысить эффективность строительного процесса, является неукоснительное соблюдение инструкций по охране труда. Однако, не смотря на проведение вводных и периодических инструктажей, к сожалению, мы не обращаем внимания на ряд факторов, которые снижают производительность труда, часто сталкиваемся со случаями причинения вреда здоровью людей при строительстве различных объектов.

Как показывает практика, в первую очередь человек старается соблюдать требования техники безопасности и охраны труда в случаях критических и явных угроз его здоровью, зачастую игнорируя неявные угрозы, неощутимые визуально. Страх перед опасностью получения травм заставляет нас ходить в касках на строительных площадках, пользоваться страховочными поясами при работе на высоте, респираторами в условиях чрезмерной запыленности помещений и так далее. Но мы, к сожалению, часто не обращаем внимания на повышенные уровни шума на производстве, игнорируя требования охраны труда по причине того, что нам кажется, что эти шумовые воздействия не окажут влияния на наше здоровье.

Тем не менее, шумовые воздействия вызывают в нашем слуховом аппарате изменения, вызывающие неоднозначную реакцию организма. Шум, несомненно, является биологическим раздражителем, оказывая огромное влияние на головной мозг человека, повышает утомляемость, снижает работоспособность, вызывает головные боли, головокружения, снижение памяти. Возможно нарушение сна, сердцебиения, снижение аппетита и др. Следствием шумовых воздействий могут стать снижение у нас разборчивости речи. При постоянных воздействиях очень часто появляется шумовая патология. Может даже нарушаться координация движений.

Развитие хронических болезней, связанных с воздействием шума - это процесс длительный и постепенный, и поэтому мы недооцениваем его опасности. Никто из нас не хотел бы потерять слух, но вследствие того, что этот процесс происходит не заметно для нас, постепенно, мы начинаем обращать на это свое внимание только тогда, когда нашему здоровью уже причинен значительный ущерб. Ощущение снижения слуха наступает только тогда, когда снижение восприятия затрагивает область звуковых частот 500, 1000, 2000 Гц [1, 2].

Шум – это упругие колебания в частотном диапазоне, воспринимаемом органом слуха человека, которые распространяются в виде волн. В зависимости от происхождения шум подразделяется на механический, аэро (гидро) динамический, термический и взрывной (импульсный). По характеру спектра на: широкополосный и тональный. По временным характеристикам на: постоянный и непостоянный шум. Непостоянный шум в свою очередь разделяется на: колеблющийся, прерывистый и импульсный шум [1].

Допустимый уровень шума - это уровень, который не вызывает у человека значительного беспокойства и существенных изменений показателей функционального состояния систем и анализаторов, чувствительных к шуму [3].

Предельно допустимые уровни шума на рабочих местах регламентированы Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 ноября 2011 Г. № 115 Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Шум на рабочих местах, в транспортных средствах, в помещениях жилых, общественных зданий и на территории жилой застройки»

Так как же защитить себя от вредного воздействия шума, если его уровни превышают предельно допустимые значения, регламентируемые санитарными нормами?

В качестве технических мероприятий по борьбе с шумом могут быть использованы методы, которые устраняют причины возникновения шума или снижают его за счет конструктивных, технологических или эксплуатационных мероприятий. Это может быть устройство специальных ограждений с пониженными акустическими свойствами, применение кожухов, экранов, звукопоглощающих облицовок, глушителей шума из пористых материалов.

Достаточно эффективным методом защиты от шумов является использование средств индивидуальной защиты, к которым можно отнести наушники, вкладыши, шлемы и каски, костюмы. Наушники полностью закрывают ушные раковины и обладают большой эффективностью при защите от шумовых воздействий. Вкладыши перекрывают наружный слуховой проход. Шлемы и каски закрывают часть головы и ушные раковины и защищают голову не только от шума, но и от ушибов, холода, а также от особо интенсивного шума, проникающего в организм через кости черепа. Противошумные костюмы закрывают все тело человека и голову [1]. Эффективными, но не всегда возможными являются мероприятия по замене шумных операций на малозумные или бесшумные.

Важным моментом каждого работника, производственный процесс которого связан с чрезмерными шумовыми воздействиями, является периодическое медицинское обследование. И конечно, каждый должен помнить, что его собственное здоровье и комфорт в первую очередь находится в его собственных руках.

#### **Список использованных источников**

1. Лазаренков, А.М. Учебно-практическое пособие по расчетам в охране труда // А.М. Лазаренков, Л.П. Филянович, Т.П. Кот, Е.В. Мордик. – Минск: БНТУ, 2018. – 190 с.
2. Лазаренков А.М., Ушакова И.Н. Охрана труда: Учебно-методическое пособие для практических занятий. – Мн.: БНТУ, 2011. – 205 с.
3. <https://works.doklad.ru/view/MIXcH6x9kpo.html>