

BULLERBEKÄMPNINGSMETODER

- Hindra uppkomsten av buller
- Hindra fortplantning av buller
- Dämpa buller med rätt akustik
- Ha personliga hörselskydd
- Begränsa tiden i bullrig miljö

UNDVIK BULLER!

Buller är ljud som är obehagligt eller skadligt för hörseln. Buller kan som värst orsaka en bullerskada, det vill säga nedsatt hörsel. Ju högre den omgivande bullernivån är, desto lättare uppstår en bullerskada.

Hörselnedsättningar som orsakats av buller kan inte botas men går att förebygga!

Bullerskada

En bullerskada kan komma smygande som en följd av flera års bullerexponering. En bullerskada kan också uppstå på ett ögonblick om man plötsligt utsätts för kraftigt buller. Faktorer som ökar risken för bullerskador är vibrationer, lösningsmedel, mediciner, tobaksrökning och högt blodtryck.

Risker med buller

Utöver nedsatt hörsel kan buller orsaka tinnitus, stress, retlighet, sömnstörningar och försämrat balanssinne.

Buller stör också och hindrar arbete som kräver koncentration även om ljudnivån ännu inte medför risk för hörselskador. Buller ökar risken för olycksfall.

Skydda din hörsel

Hörselskydd ska användas alltid vid bullerexponering och måste dämpa bullret tillräckligt. Ett bra hörselskydd isolerar inte helt från omgivningen utan dämpar kraftigt buller och släpper igenom önskvärt ljud.

Använd hörselskydd hela den tid du utsätts för buller. Om du tar av dig hörselskyddet en kort stund minskar skyddseffekten drastiskt.

Riskgränser för olika bullernivåer

(dB) kontinuerlig A-vägd ljudtrycksnivå

85	8 timmar
88	4 timmar
94	1 timme
100	15 minuter
106	4 minuter
112	1 minut
115	inte alls!

Skadeverkningar vid olika bullernivåer

Skadeverkan	(dBA)
Inverkar på sömnen	25–40
Stör allmänt, inverkar på prestationsförmågan och har andra psykiska effekter	30–40
Orsakar förändringar i blodcirkulationen och andra livsfunktioner	60–70
Stör samtal	60–70
Hindrar samtal	80–90
Skadar hörseln som en följd av långvarig exponering	80–85
Smärtgräns	115–125

Ett hörselskydd dämpar buller förutsatt att

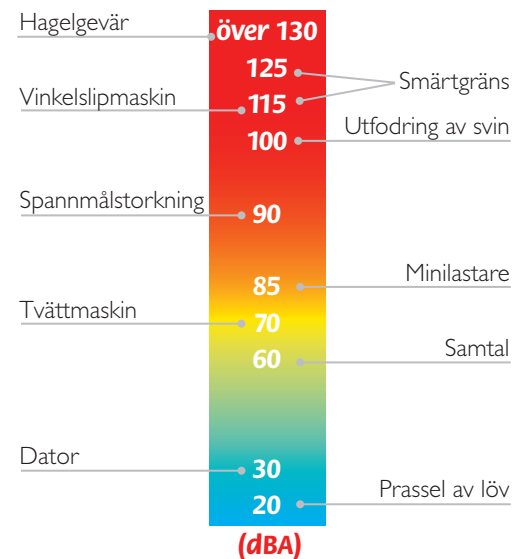
- det skydd man valt är av rätt typ
- skyddet passar användaren
- skyddet är rätt påsatt enligt tillverkarens anvisningar
- håret, en eventuell mösskant eller glasögonskalmar inte hindrar tättningsringarna att sluta tätt mot huvudet
- skyddet används hela den tid man utsätts för buller
- skyddet sköts och förvaras rätt.

Använd hörselskydd om du inte kan samtala på en meters avstånd utan att skrika!

Bullerbekämpningsmetoder i prioritetsordning

1. Hindra uppkomsten av buller, till exempel genom tysta maskiner och anordningar.
2. Hindra fortplantning av buller; metoder är isolering och inkapsling.
3. Dämpa buller med hjälp av akustiklösningar och -material.
4. Ha personliga hörselskydd.
5. Begränsa den tid personer utsätts för buller.

Bullerkällor och bullervärden



Lär mer om arbetarskydd på www.lpa.fi

