

# 5 consejos para evitar la contaminación acústica



## ¿Cómo afecta el ruido a la salud?



Provoca daños auditivos irreversibles y pitidos en los oídos.



Perturba el sueño.

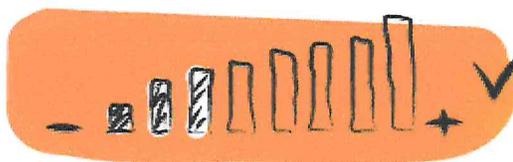


Causa estrés, irritabilidad y dolor de cabeza.



Afecta al rendimiento de los niños.

## ¿Qué puedes hacer tú para reducir la contaminación acústica?



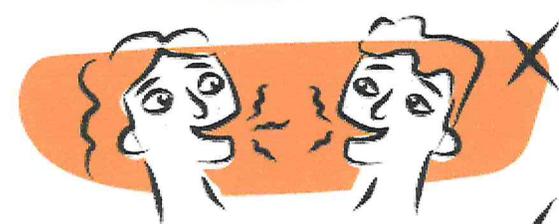
✓ Reducir el volumen de la televisión u otros dispositivos.



✗ No realizar obras ni poner lavadoras por la noche.



✗ Evitar usar vehículos de motor y tocar el claxon.



✗ No hablar muy fuerte en bares y restaurantes.



✓ Si estás en un entorno ruidoso, utilizar cascos o auriculares que aislen del ruido exterior