

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?



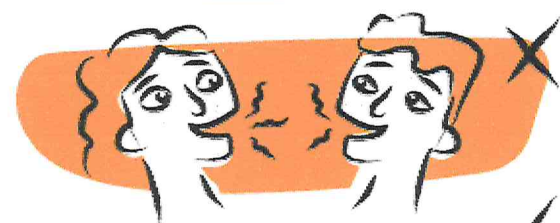
✓ Reducir el volumen de la televisión u otros dispositivos.



✗ 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