

**Zadbaj o zdrowy słuch w miejscu pracy
i w swoim życiu!**

Zajrzyj na stronę:
www.ciop.pl/slucham-i-slysze i dołącz do kampanii!

Organizator kampanii:



Partnerzy strategiczni:



INSTYTUT MEDYCyny PRACY IM. PROF. J. NOFERA



INSTYTUT FIZJOLOGII
I PATOLOGII SŁUCHU



Patroni honorowi



Minister
Zdrowia

Patronat Honorowy



Ministra Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

PATRONAT HONOROWY

**Słucham
i słyszę 2025**

CIOP PIB

Kampania społeczna pn. „Słucham i słyszę”
na rzecz zapobiegania chorobom
słuchu wśród pracowników

Hałas

– niewidzialny wróg
Twojego słuchu



Kampania realizowana w ramach VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy” (2023-2025), finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.
Zadanie nr 7.ZS.08 pt. „Komunikowanie zagadnień bezpieczeństwa pracy w szczególności poprzez informacyjne kampanie społeczne (w tym kampanię Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy), media społecznościowe oraz newsletter, z uwzględnieniem współpracy z instytucjami krajowymi i międzynarodowymi”.

Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.



Temat kampanii

Przedmiotem kampanii społecznej CIOP-PIB pn. „Słucham i słyszę” jest **walka z hałasem** – czyli z wrogiem naszego słuchu i niedopuszczenie go do zajęcia obszarów strategicznych, jakimi są nasze uszy.

Poznaj wroga swego

Hałas to każdy niepożądany dźwięk, który może być uciążliwy albo szkodliwy dla zdrowia lub zwiększać ryzyko wypadku przy pracy. Dociera do nas bezpośrednio, ale może pokonywać przeszkody, w tym choćby drzwi i okna, bądź odbijać się od powierzchni obiektów znajdujących się w jego otoczeniu.

Hałas chce być słyszany przez wszystkich. Nie znosi konkurencji w postaci ciszy. Jego broń to duża liczba decybeli.

Jest przebiegły – potrafi działać powoli, latami, prowadząc stopniowo do nieodwracalnych zniszczeń (trwałych ubytków słuchu).

Potrafi też zaatakować znienacka, krótkotrwale lecz silnie (hałas impulsowy) – skutek ten sam co wyżej (ubytki słuchu).

Sieje spustoszenie na różnych polach:

- słuchowe skutki hałasu – ubytki słuchu,
- pozasłuchowe skutki hałasu – choroby serca, układu nerwowego, a nawet pokarmowego,
- zwiększone ryzyko wypadków przy pracy i choroby zawodowej (obustronny trwały ubytek słuchu).

Gdzie czai się hałas

- w środowisku pracy (np. w zakładzie przemysłowym – hałas przemysłowy),
- tuż przy uchu, np. podczas słuchania muzyki w słuchawkach,
- w środkach transportu (hałas komunikacyjny),
- w mieszkaniach, budynkach użytku publicznego (hałas komunalny),
- podczas imprez masowych i okolicznościowych.

Praca a hałas

Najbardziej newralgicznym polem walki z hałasem jest środowisko pracy.

Sektory, gdzie doświadcza się go najczęściej to: przemysł, budownictwo, szkolnictwo, branża muzyczna i rozrywkowa, transport.

Zawody szczególnie narażone na hałas:

- robotnicy przemysłowi (w tym budowlani), górnicy,
- muzycy (np. grający koncerty emitowane z wykorzystaniem sprzętu elektroakustycznego, a także w filharmoniach i operach),
- pracownicy branży rozrywkowej (np. didżeje, obsługa kelnerska, barmani, nagłośnieniowcy),
- nauczyciele,
- instruktorzy fitness.

Jak walczyć z hałasem

- **bądź świadom zagrożenia** – wiedza o hałasie to pierwszy krok do ochrony słuchu
- **badaj swój słuch** – korzystaj z proponowanych badań przesiewowych, wykonuj zlecone badania kontrolne
- **w pracy:**
 - a) **pracodawco** – eliminuj, a jeśli się nie da ograniczaj hałas u źródła, stosuj środki ochrony zbiorowej, środki organizacyjne (np. rotacje pracowników), udostępniaj pracownikom środki ochrony indywidualnej
 - b) **pracowniku** – stosuj środki ochrony indywidualnej.

