

# Zarata eta kontrako ondorioak



## ZARATAREN definizioa

“Edozein soinu gogaikarri”

- Soinu desatsegina, ez dut gustuko
- Egiten ari naizen jarduera eragozten duen soinua



Zeren araberakoa da:

- Unea (eguneko ordua, bizidena, emozio-egoera).
- Alderdi pertsonalak (kulturalak, sentikortasun-maila, soinu-igorlearekin harremana)
- Egiten ari naizen jarduera.

- ✓ Festan banago, ez dut zarata sentitzen, baina etxean banago eta ikasi edo lo egin behar badut, zarata hori bereziki gogaikarria iruditzen zait.
- ✓ Adinarekin pertsonak lo egiteko arazo gehiago dituzte, beraz, soinuekiko sentiberagoak izan daitezke.
- ✓ Herrialde batzuetako pertsonak kulturalki beste herrialde batzuetakoak baino toleranteagoak dira zaratarekiko.
- ✓ Nik etxean jartzen dudana musikak ez dit eragozten, baina, bai, bizilagunak jartzen badu.

# ZARATAREN definizioa

Legeriaren arabera...

200249/CE ZUZENTARAUUA

“hurrengoak sortutako soinu-maila: bide-  
trafikoak, trenak, aireportuak, portuak eta  
industriak” GIROKO ZARATA

ESTATUKO NAHIZ ERKIDEGOKO LEGERIA ETA ORDENANTZAK

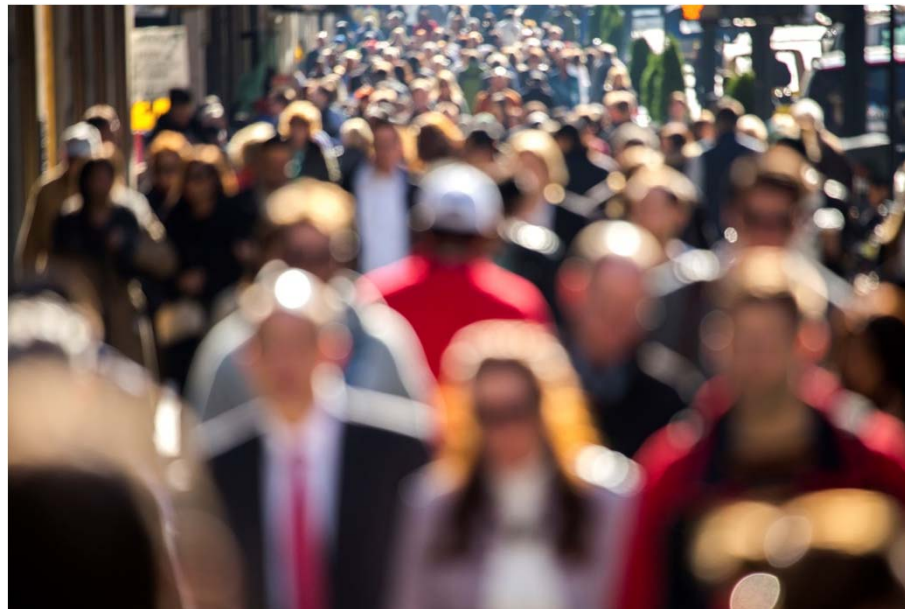
“ostalaritza, lantegiak, gaueko aisialdia, garbiketa-zerbitzuak, obrak, etab.”

*Igorlea eta hartzailea eraikinaren barruan edo kanpoan egon daitezke.*



## ZARATA eta OSASUNA, kontrako ondorioak

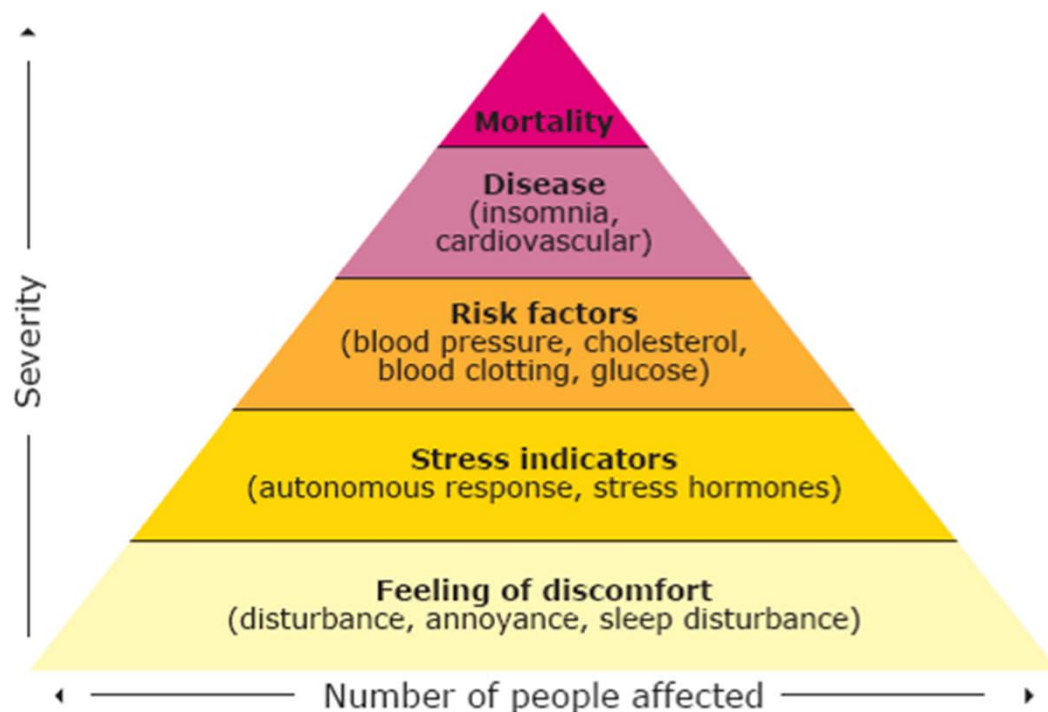
- ✓ **Entzumenerako** ondorioak: entzumen-desgaitasuna tinnitusa (belarrietan zaratak entzutea kanpoko soinu-iturririk ez dagoenean), mina eta entzumen-nekea
- ✓ **Loaldia asaldatzea** eta bere ondorio guztiak epe luze eta laburrean
- ✓ **Ondorio kardiobaskularrak**
- ✓ **Erantzun hormonalak** (estresaren hormonak) eta giza metabolismoaren nahiz immunitate-sistemaren gainean izan ditzaketen erantzunak
- ✓ **Errendimendua** lanean eta eskolan
- ✓ **Eragozpena**
- ✓ **Ahozko komunikazioarekin eta gizarte-portaerarekin interferentzia** (oldarkortasuna, kexuak eta babesik ezaren sentipena)



# ZARATA eta OSASUNA, Inpaktua EBren arabera

Gutxienez miloi urte bizi osasuntsu galtzen da urtean (osasunaren neurketa-unitatea) giroko zarataren ondorioz Mendebaldeko Herrialde Europarretan.

Osasun-inpaktua kontuan hartuta, *zarata jada giroko laugarren arazorik garrantzitsuena da Europan*, etxeke eta trafikoko istripuen nahiz partikulengatik aireko poluzioaren ondoren. Eta, adibidez, erretzaile pasiboa izatearen edo elikagaiengatik transmititutako osasunaren arazoen gainean kokatzen da



Ingurumenaren Europar Agentziaren arabera, zaratak estresa sortzen du eta ondorioak honakoak izan daitezke: eragozpenetik hasita heriotza-tasa gehitu arte, arteria-presioa igotzetik, loezinetik eta bihotzekoa izateko aukera areagotzetik pasata.

**Iturria: “Good practice guide on Noise exposure and potential health effects” de la European Environment Agency (EEA Technical report n<sup>o</sup>11/2010)**

## Nola murriz dezaket nire inpaktua zaratarengatik?

- ❑ Aukeratu oso zaratatsuak ez diren tokiak nekosoagoa senti zaitezkeen jarduerak gauzatzeko (ikastea, lo egitea).
- ❑ Egon gutxiago jarduera zaratatsuen aurrean: ez entzun musika altua, hautatu hain zaratatsuak ez diren ibilbideak eta garraio-moduak.
- ❑ Behar izanez gero, erabili poluzioaren kontra zure burua babesteko ekipoak, adibidez tapoiak.



# LABURPENA

- Zaratak eragozpenak ditu atxikiak eta niretzat atseginak izan daitezkeen soinuak beste batzuentzat zarata izan daiteke.
- Lege-araudi desberdinak daude zarata eta soinu-foku bakoitzerako atalaseak edo mugak definitzeko.
- Zaratak gure osasunarengan inpaktua du eta gure jardueratan kontzentrazio-mailari eragiten dio, baita gure loaldiaren kalitateari, entzuteko gaitasunari nahiz komunikazio-ahalmenari ere eta inpaktu fisikoak izan daitezke, besteak beste, arteria-prezioa igotzea edo estres-hormonaren maila gehitzea.
- Zarata giroko arazo larria da Europan eta osasun publikoaren arazotzat jotzen da.
- Egunero aukerak ditugu zarataren aurrean gutxiago egoteko.

**Zarata soinuaren dimentsio negatiboa da, gure osasunean eragin dezake.**