

# Kampania społeczna CIOP-PIB pn. „Słucham i słyszę”

Karolina Kucper  
Ośrodek Promocji i Wdrażania  
CIOP-PIB

# Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy

## MISJA



**Kształtowania warunków pracy  
zgodnie z psychofizycznymi możliwościami człowieka.**



„O co tyle hałasu?”



**3 marca**  
**Światowy Dzień Słuchu**

**25 kwietnia**  
**Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem**

## Światowa Organizacja Zdrowia

do 2050 r. u ponad 2,5 mld osób  
może dojść do określonego  
stopnia ubytku słuchu,

ok. 700 mln osób  
będzie wymagać  
rehabilitacji słuchu



Źródło: World Report on Hearing, World Health Organization 2020

## Ilu Europejczyków jest narażonych na szkodliwy dla zdrowia poziom hałasu, którego źródłem jest transport?

ponad 20% - wg danych Europejskiej Agencji Środowiska

ponad 30% - wg Światowej Organizacji Zdrowia

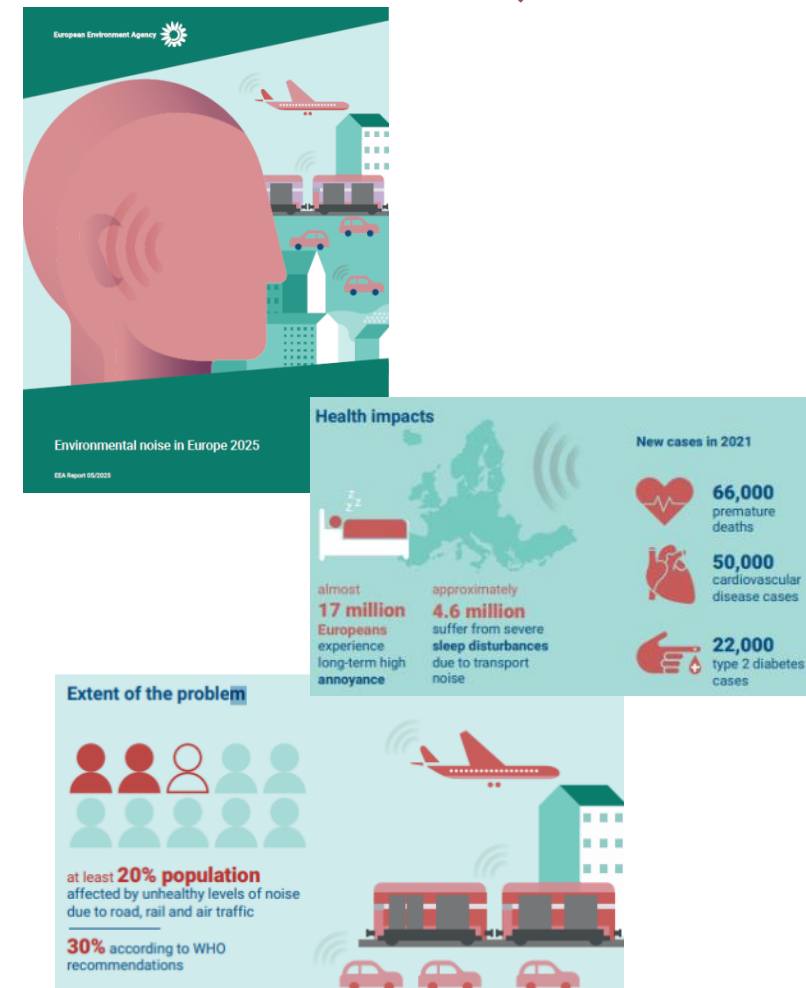
transport drogowy - 92 miliony osób

transport kolejowy - 18 milionów osób

transport lotniczy - 2,6 miliona osób

narażonych na poziom przekraczający próg NDN wynoszący 55 dB w okresie dzień-wieczór-noc

Źródło: Environment noise in Europe 2025, European Environment Agency



## Środowiskowe zagrożenia dla zdrowia:

1. zanieczyszczenie powietrza
2. czynniki związane z wzrastającymi temperaturami
3. hałas

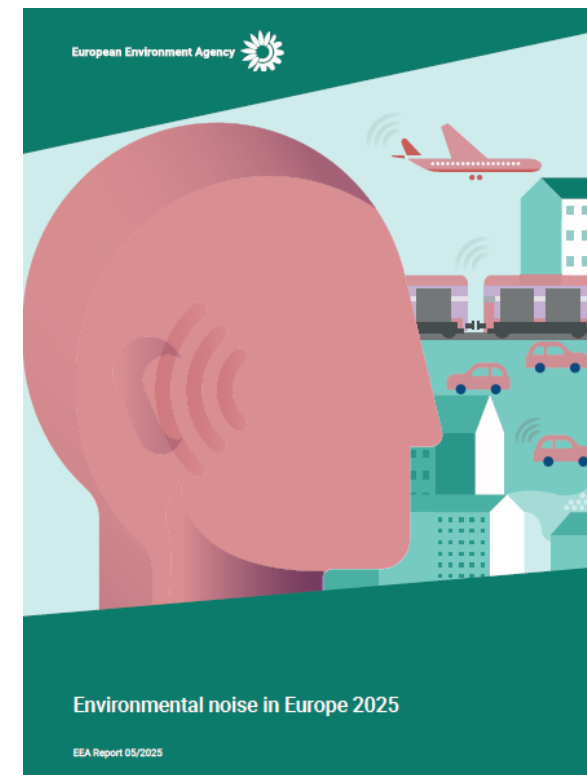
Źródło: Environment noise in Europe 2025, European Environment Agency 2025



Zdjęcie: Canva Pro

## Przewlekłe narażenie na hałas, którego źródłem jest transport, przyczynia się do:

- 66 tys. przedwczesnych zgonów rocznie w Europie
- ok. 50 tys. nowych przypadków chorób układu krążenia
- 22 tys. przypadków cukrzycy typu 2



**2,3 %**

wszystkich  
zdiagnozowanych chorób  
zawodowych w Polsce w  
2024 r. to  
...ubytek słuchu

Źródło:

Świątkowska B. Hanke W., Choroby zawodowe w  
Polsce w 2024 r., Instytut Medycyny Pracy im.  
prof. J. Nofera w Łodzi

### **Ubytek słuchu**

obustronny trwały odbiorczy  
ubytek słuchu typu  
ślimakowego lub czuciowo-  
nerwowego spowodowany  
hałasem, wyrażony  
podwyższeniem progu  
słuchu o wielkości co  
najmniej 45 dB w uchu lepiej  
słyszającym, obliczony jako  
średnia arytmetyczna dla  
częstotliwości  
audiometrycznych 1, 2 i 3  
kHz

**171,4 tys.  
pracowników**

było narażonych na  
hałas w 2024 r.

.....to blisko połowa  
wszystkich  
zatrudnionych w  
warunkach zagrożenia  
związanego ze  
środowiskiem pracy

Źródło: Główny Urząd Statystyczny

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



## Zachęca pracodawców do działań na rzecz zdrowego słuchu pracowników:

- eliminowania lub / i ograniczanie nadmiernego hałasu w miejscu pracy
- szerzenia wiedzy o higienie narządu słuchu
- podejmowania profilaktyki
- organizowania badań przesiewowych dla pracowników

## Zanieczyszczenie hałasem stanowi również zagrożenie dla zdrowia dzieci

Przewlekłe narażenie na hałas transportowy może również negatywnie wpływać na dzieci, zwłaszcza że znajdują się one w ważnej fazie uczenia się i rozwoju. Wpływ hałasu na dzieci obejmuje **opóźnienia w nauce i upośledzenie funkcji poznawczych**, ale także skutki takie jak **zwiększone ryzyko nadwagi**.

**ok. 15 milionów dzieci** w Europie mieszka na obszarach dotkniętych szkodliwym poziomem hałasu

### Hałas transportowy w Europie przyczynia się do:

- **ponad 560 tys.** przypadków trudności w czytaniu
- **63 tys.** problemów behawioralnych
- **ok. 272 tys.** przypadków nadwagi u dzieci



Zdjęcie: Canva Pro

Źródło: Environmental noise in Europe 2025, European Environment Agency, 2025

## Adresaci kampanii „Słucham i słyszę”:

- pracodawcy
- specjaliści bezpieczeństwa pracy
- służby medycyny pracy
- przedstawiciele związków zawodowych
- wszyscy pracownicy



Autor: Jan Bokiewicz,  
Konkurs na plakat bezpieczeństwa pracy. CIOP-PIB

## Oczywiste i nieoczywiste stanowiska pracy narażone na hałas

- pracownicy przemysłowi
- nauczyciele, pedagodzy
- pracownicy branży muzycznej
  
- *instruktorzy fitness*



Zdjęcie: źródło – Canva Pro

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



## Patroni honorowi kampanii:



## Partnerzy strategiczni kampanii:



INSTYTUT FIZJOLOGII  
I PATOLOGII SŁUCHU



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

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

Partnerzy kampanii



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ABRASERVICE



PERN



Kujawsko - Pomorski  
Specjalny Ośrodek Szkolno - Wychowawczy  
im. Janusza Korczaka w Toruniu



AKADEMIA MUZYCZNA  
im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu



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



Zadbaj o zdrowy słuch w miejscu pracy  
(i w swoim życiu)

Zajrzyj na stronę:  
[www.ciop.pl/slucham-i-slysze](http://www.ciop.pl/slucham-i-slysze) i dołącz do kampanii!

Organizator kampanii: **CIOP PIB**

Partnerzy strategiczni:

- Instytut Medycyny Pracy im. Prof. J. Nofera
- Instytut Neurologii i Patologii Słuchu
- Ministerstwo Zdrowia
- Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

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

## Hałas

– niewidzialny wróg  
Twojego słuchu

**Słucham i słyszę 2025**

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

Organizator:  
**CIOP PIB** [www.ciop.pl/slucham-i-slysze](http://www.ciop.pl/slucham-i-slysze)

Kampania realizowana w ramach VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Zdrowia Pracy (2022-2025)”, finansowanego w całości ze środków publicznych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.  
Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.

## Co oferujemy?

**Słucham i słyszę** **CIOP PIB**

### Biurowy savoir-vivre przeciwhałasowy

Praktyki, dzięki którym w Twoim miejscu pracy będzie ciszej

1. Włącz wibracje lub wycisz sygnał dzwonka w telefonie oraz w innych urządzeniach elektronicznych.
2. Nie używaj funkcji głośnomówiących w telefonie.
3. Gdy odchodzisz od biurka, zabieraj telefon komórkowy ze sobą.
4. Wyłącz powiadomienia dźwiękowe aplikacji telefonicznych i komputerowych.
5. Podczas korzystania z multimedów używaj słuchawek.
6. Gdy chcesz coś powiedzieć osobie siedzącej dalej, podjeżdż do niej lub skorzystaj z komunikatora.
7. Spotkania z więcej niż dwoma osobami prowadź w oddzielnym pomieszczeniu.
8. Unikaj głośnych rozmów prywatnych w pobliżu współpracowników.

**Ochronniki słuchu - dobór i użytkowanie**

**Przedłóż umieszczenie wkładek przeciwhałasowych w zewnętrzny przewód słuchowy**  
Wspomóż do sprawdzenia stanu uszu!

**CIOP PIB**

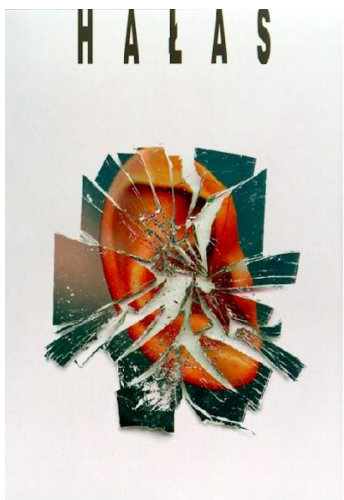
**SYSTEM PRZEKAZYWANIA DŹWIĘKU**  
POD OCHRONĄK SŁUCHU  
STEROWANY BEZPRZEWODNIE

**CIOP PIB**

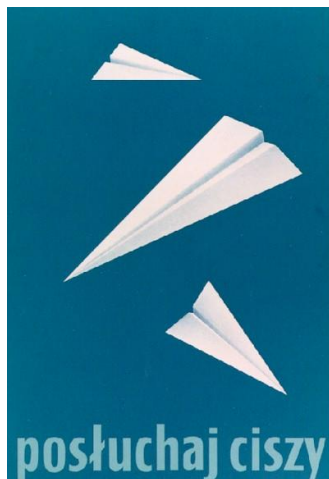
**SYTYWNIENIE OGRANICZENIEM SŁUCHU**  
Z REGULOWANĄ TĘPNOCIĄ  
W WYKONANIU WYSTĘPIENIA  
HAŁASU IMPULSOWEGO

**CIOP PIB**

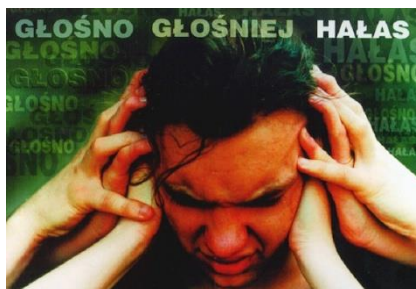
# Kampania społeczna pn. „Słucham i słyszę” na rzecz zapobiegania chorobom słuchu wśród pracowników



Autor: Aneta Sedlakova



Autor: Jarosław Zduniewski



Autor: Marzena Beata Musiał



Autor: Mirosław Rymar

## Co oferujemy?



Autor: Jakub Jagiełło



Autor: Maciej Burda

Więcej o kampanii na stronie  
[www.ciop.pl/słucham-i-słysz](http://www.ciop.pl/slucham-i-slysze)