

RESPECTFUL DECIBELS

Our ears are portals to the world!

... children's laughter, conversations with loved ones, birdsong and crickets in the park ...



Alas, loud noise damages hearing & causes serious health issues: stress, poor concentration, lack of sleep, heart disease.

- Children, the elderly, those with health conditions, are most vulnerable.

Loud noise is also detrimental to learning and education:

- Children with noisy classrooms facing subway tracks fell a year behind their peers in reading ability, a study at PS98 in Inwood found in 1975.

- Fortunately, as a result of these findings, NYC agencies stepped up: the tracks were quieted with a coating, so that all the children could excel in school.

LET'S TAKE CARE OF OUR CHILDREN, OUR ELDERERS, OURSELVES, EACH OTHER!

• **Sounds louder than 85 decibels (dB) cause hearing loss**

- Aim to keep sounds under 70dB, and under 50dB when sleeping.
- A healthy environment means: children can easily study on zoom, you can have a phone conversation without shouting, it's easy to sleep without interruption.



• **Download a free decibel-measuring app!**

NIOSH is a free app for iPhone, developed by the CDC



- SPL Meter and Decibel X are among many free apps on Android

LOUD NOISE FROM OUTSIDE??

• **Do you know the people making the noise? Are you able to speak with them?** Please give them this flyer!



• **You can also call 311 or submit a request online**

- 311 requests help the city register data and identify noise hotspots
- 311 connects you to resources
- NYC has a Noise Code to help keep everyone healthy:

<https://www1.nyc.gov/site/dep/environment/noise-code.page>



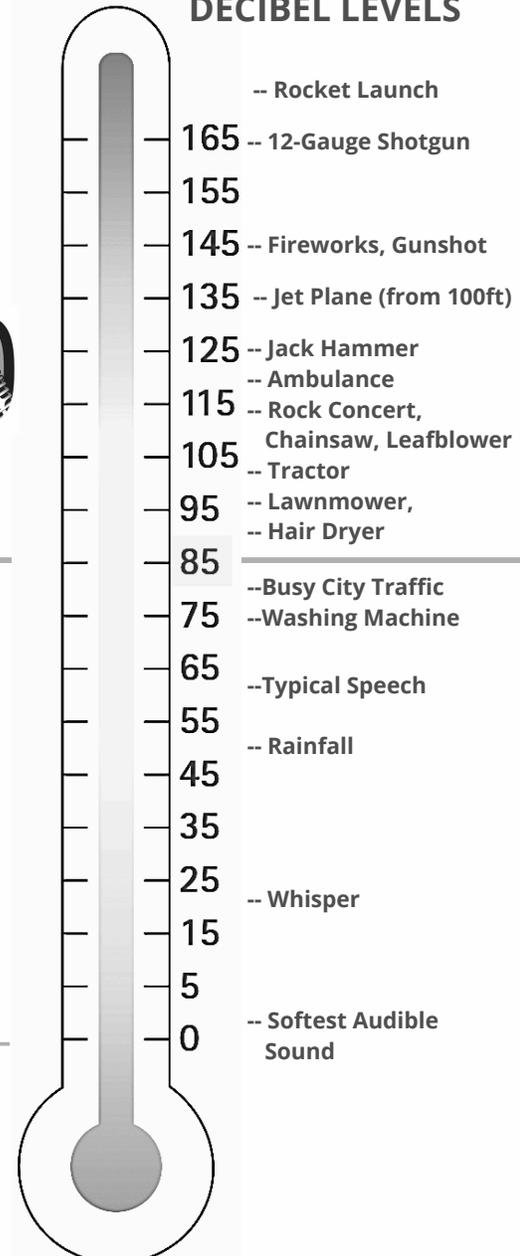
flyer by WIRDL/WINDR



HAPPY STUDYING, SLEEPING,
RECOVERING, CONVERSING
AND BEING TOGETHER!

www.facebook.com/RespectfulDecibelsWINYC

DECIBEL LEVELS



DECIBELES RESPETUOSOS

¡Nuestros oídos son un portal al mundo!

... risas de niños, conversaciones con nuestros seres queridos, pájaros en el parque ...



Los ruidos fuertes dañan nuestro oído y causan problemas de salud: mala concentración, estrés, insomnio y enfermedades del corazón.

- Los niños, ancianos y aquellos con condiciones de salud son más vulnerables.

Los ruidos fuertes también afectan la educación y el aprendizaje:

- Estudiantes en aulas cerca del tren, en PS98 en Inwood, se atrasaron en su habilidad de leer por un año, reveló un estudio en 1975.

- Como resultado, las vías del tren fueron cubiertas para hacerlas menos ruidosas, para que todos los niños pudieran triunfar en la escuela.

¡CUIDEMOS A NUESTROS NIÑOS, ANCIANOS, Y A NOSOTROS MISMOS!

• **Ruidos mayores de 85 decibeles(dB) causan pérdida auditiva**

- Mantenga su ambiente a menos de 70dB, y <50dB cuando duerma.

- Con niveles saludables: los niños pueden estudiar por zoom,

es posible conversar por teléfono sin gritar,

y es fácil dormir sin interrupción.



• **Baje una aplicación gratuita para medir el ruido**

- NIOSH es una aplicación gratis para iPhone, desarrollada por los CDC

- SPL Meter y Decibel X son algunas aplicaciones gratis para Android

¿¿RUIDO FUERTE DE AFUERA??

• **¿Conoce a las personas que hacen el ruido? ¿Puede hablar con ellos? ¡Por favor comparta este volante!**

• **Puede también llamar al 311, o someter una solicitud por internet o por la app 311. Puede ser de manera anónima.**

- Llamar al 311 ayuda a la ciudad a acumular esta información, para ayudar y proporcionar recursos a las partes de la ciudad afectadas

- NYC tiene un código de ruido para mantener a todos saludables:

<https://www1.nyc.gov/site/dep/environment/noise-code.page>



FELICES SUEÑOS, ESTUDIOS, CONVERSACIONES, RECUPERACIÓN Y TIEMPO JUNTOS

NIVELES DE DECIBELES

