

# 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 ELDERS, 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>



## DECIBEL LEVELS

-- Rocket Launch

165 -- 12-Gauge Shotgun

155

145 -- Fireworks, Gunshot

135 -- Jet Plane (from 100ft)

125 -- Jack Hammer

-- Ambulance

115 -- Rock Concert, Chainsaw, Leafblower

105 -- Tractor

95 -- Lawnmower,  
-- Hair Dryer

85 -- Busy City Traffic

-- Washing Machine

75

65 -- Typical Speech

55 -- Rainfall

45

35

25 -- Whisper

15

5

0 -- Softest Audible Sound

# 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 perdida 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>

## NIVELES DE DECIBELES

-- Lanzamiento de cohete espacial

165 -- Escopeta calibre 12

155 -- Fuegos Artificiales,

145 -- Disparos de bala

135 -- Avión (a distancia 30m)

125 -- Martillo neumático

115 -- Ambulancia

105 -- Soplador de hojas

95 -- Concierto de rock

85 -- Tractor

75 -- Cortapastos, Secadora de pelo

65 -- Lavadora

55 -- Conversación normal

45 -- Lluvia

35 -- Susurro

25 -- Susurro

15 -- Susurro

5 -- Susurro

0 -- Sonido más bajo que se puede oír



FELICES SUEÑOS, ESTUDIOS,  
CONVERSACIONES, RECUPERACIÓN  
Y TIEMPO JUNTOS