

Не піддавайте свій слух небезпеці

Мільйони підлітків і молодих людей піддають себе ризику розвитку втрати слуху через небезпечне використання персональних аудіопристроїв, таких як смартфони і MP3-плеєри, і впливу небезпечних для слуху рівнів гучності в галасливих розважальних закладах, включаючи нічні клуби, дискотеки, бари та паби, а також на спортивних заходах. Така модель регулярного прослуховування музики з високим рівнем гучності і протягом тривалого часу становить серйозну загрозу для слуху людини. Слух - це цінний дар, який має суттєвий вплив на освітній, професійний і соціальний розвиток.



Втрату слуху, викликану шумом, можна попередити

Допустимий щоденний вплив шуму



Допустима тривалість безпечного прослуховування зменшується в міру зростання гучності. У таблиці представлені дані про допустиму щоденну тривалість впливу шуму при різних рівнях гучності в децибелах (дБ). Наведені приклади рівнів шуму, створеного різними предметами, із зазначенням максимальної безпечної тривалості прослуховування в годинах, хвилинах і секундах для кожного рівня гучності в дБ. Рекомендована щоденна безпечна гучність для будь-якого звуку встановлена на рівні нижче 85 дБ при максимальній тривалості впливу не більше 8 годин.

Як не піддавати свій слух небезпеці?

Не підвищуйте гучність

Ви можете знижувати рівень гучності при прослуховуванні музики через персональні аудіопристрої. Рекомендації:

- Дотримуйтеся безпечного рівня гучності. Визначте безпечний рівень гучності на персональному аудіопристрої шляхом встановлення гучності на комфортному рівні в тихому оточенні, який не повинен перевищувати 60% від максимальної гучності.
- Користуйтеся захисними вушними вкладнями. При відвідуванні нічних клубів, дискотек, барів, пабів, спортивних заходів та інших гучних місць використовуйте вушні вкладні для захисту слуху. Належним чином вставлені вушні вкладні можуть сприяти значному зниженню рівня впливу шуму.
- Користуйтеся правильно підібраними вставними / накладними навушниками, за можливістю з шумозаглушенням. Правильно підібрані для конкретного користувача вставні і накладні навушники забезпечують гарну якість прослуховування музики при невисоких рівнях гучності. Такі вставні і накладні навушники пригнічують фоновий шум, що дозволяє чути звуки при знижених рівнях гучності.

Обмежуйте тривалість участі в шумних заходах

Тривалість дії шуму є одним з ключових факторів, що обумовлюють рівні сукупної енергії звуку. Існують способи зменшення тривалості впливу.

Рекомендації:

- Влаштовуйте короткі перерви в слуханні. При відвідуванні нічних клубів, дискотек, барів, пабів, спортивних заходів та інших гучних місць влаштовуйте короткі перерви і, таким чином, зменшуйте загальну тривалість дії шуму.

- Уникайте джерел гучних звуків. У місцях з високим рівнем шуму за можливості тримайтеся подалі від таких джерел звуку, як гучномовці. Переміщення в менш галасливу частину приміщення дозволить знизити рівень впливу.
- Обмежуйте час щоденного користування персональними аудіопристроями. Користування персональними аудіопристроями не більше однієї години в день сприятиме значному зниженню впливу шуму.

Контролюйте безпечні рівні гучності

Використовуйте технологію смартфонів для вимірювання рівнів впливу шуму і отримання інформації про пов'язаний з вашим персональним аудіопристроєм ризик розвитку викликаного шумом втрати слуху. Додатки, доступні на смартфонах, можуть демонструвати на екрані рівні гучності шуму в децибелах і повідомляти, чи представляє даний рівень шуму ризик. Знайте ваш пристрій, його характеристики безпеки і його безпечний рівень гучності для прослуховування.

Не залишайте поза увагою ознаки втрати слуху

Звертайтеся до лікаря-фахівця в області слуху у разі тиннітуса або якщо ви насилу чуєте високочастотні звуки, такі як дверний дзвінок, телефонний дзвінок або дзвінок будильника, насилу розумієте мова, особливо при телефонних розмовах, або не можете розчутити співрозмовника в галасливих місцях, наприклад, в ресторані або інших місцях скупчення людей.

Регулярно перевіряйте слух

Користуйтеся послугами, пропонованими в школах, на робочих місцях і в співтовариствах відносно періодичних перевірок слуху, які можуть сприяти виявленню порушень слуху на ранній стадії.

Не піддавайте свій слух небезпеці. Втративши слух, ви не зможете просто повернути його!

Департамент із неінфекційних захворювань,
інвалідності та попередження насильства і травматизму

Всесвітня організація охорони здоров'я
20 Avenue Appia, CH-1211 Geneva 27, Switzerland
Tel +41-22-791-1466
www.who.int/pbd/deafness/activities/MLS



ЦЕНТР СЛУХУ
HEARING CENTRE



Всесвітня організація
охорони здоров'я