

СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ УШЕЙ

Используйте в шумных
местах беруши

1



2



Регулярно проверяйте
слух

3



Постоянно носите слуховые
аппараты, если это
рекомендовано

Обратитесь к врачу, если у
вас есть проблемы со
слухом или ухом

4



СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ УШЕЙ

Не вставляйте в уши ватные палочки и не засовывайте другие инородные предметы

5



6

Не плавайте в грязной воде

7



Не делитесь наушниками или вкладышами

Не слушайте громкие звуки или музыку

8



Чек-лист

КАК СЛУШАТЬ БЕЗОПАСНО?

- Уменьшите громкость
- Отойдите от источника шума
- Не садитесь и не стойте перед концертными колонками
- Носите с собой средства защиты органов слуха (беруши или наушники)
- Если вы оказались без средств защиты органов слуха, закройте уши руками




НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ТЕМ, КТО ПОЛЬЗУЕТСЯ НАУШНИКАМИ:



1


Используйте
наушники с активным
шумоподавлением.
Чем выше уровень
окружающего шума —
тем выше громкость
музыки в наушниках





Следите за громкостью
музыки в наушниках.
Оптимальный уровень звука
— в тихой комнате
вы спокойно слышите
собеседника.
Сохраняйте эту громкость
и по возможности не
превышайте ее даже в шуме



2



Используйте
качественные устройства.
Выбирайте
полноразмерные
накладные наушники
с плотными амбушюрами



3

Золотое правило
использования
наушников: **60 \ 60**.
Не больше чем **60%** от
максимального выходного
уровня устройства.
Не дольше **60** мин без
перерыва



4



*Помните об умеренности и разумности
использования наушников!*



КАК ЧАСТО

**МЫ
ПОДВЕРГАЕМСЯ**

**SOUND
— ON —**

ВОЗДЕЙСТВИЮ



**ПОВЫШЕННОГО
УРОВНЯ ШУМА** ?



Ежедневно



**концерты, рестораны и
бары, спортивные
мероприятия**

кинотеатры

**музыка со смартфонов и
персональных устройств
для прослушивания**

занятия фитнесом

детские игрушки

**инструменты
(электроинструменты,
бензиновые
газонокосилки и
воздуходувки)**

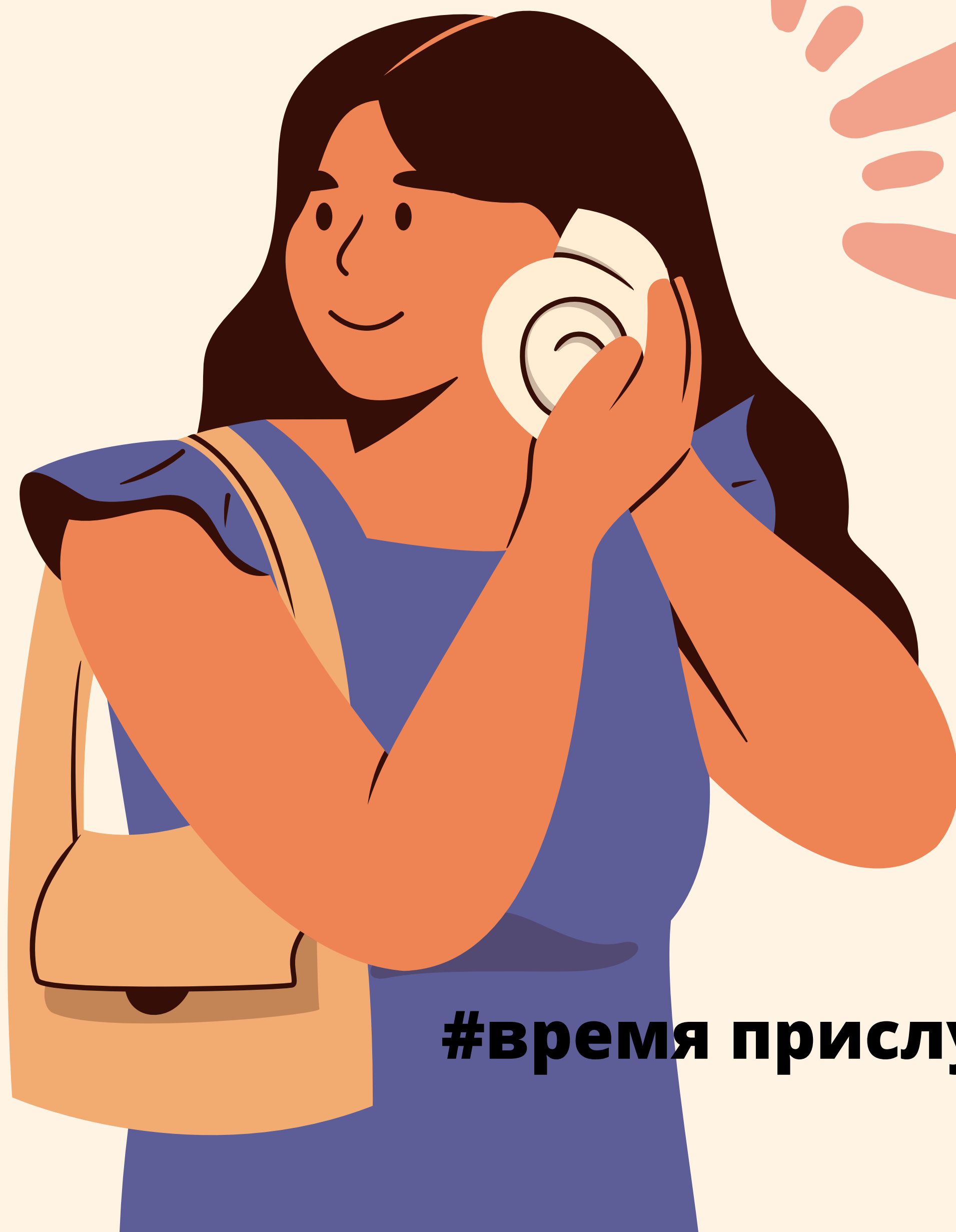
петарды, сирены



Всемирный день *слуха*

3 марта 2023

Сохраните свой слух



#время прислушаться