

# Не подвергайте свой слух опасности

Миллионы подростков и молодых людей подвергаются риску снижения и потери слуха из-за небезопасного использования персональных аудиоустройств, таких как смартфоны и MP3-плееры, и воздействия опасных для слуха уровней громкости в шумных развлекательных заведениях, включая ночные клубы, дискотеки, бары и пабы, а также на спортивных мероприятиях. Формирующаяся модель регулярного прослушивания музыки с высоким уровнем громкости и в течение продолжительного времени представляет серьезную угрозу для слуха человека. Слух – это ценный дар, оказывающий воздействие на образовательное, профессиональное и социальное развитие.



## Допустимое ежедневное воздействие шума

### Допустимое ежедневное воздействие шума



Допустимая продолжительность безопасного слушания уменьшается по мере возрастания громкости. В таблице представлены данные о допустимой ежедневной продолжительности воздействия шума при различных уровнях громкости в децибелах (дБ). Приведены примеры уровней шума, производимого разными предметами, с указанием максимальной безопасной продолжительности прослушивания в часах, минутах и секундах для каждого уровня громкости в дБ. Рекомендуемая ежедневная безопасная громкость для любого звука установлена на уровне ниже 85 дБ при максимальной продолжительности воздействия не более 8 часов.

# Что можно сделать для того, чтобы не подвергать свой слух опасности?

## Не повышайте громкость

Вы можете снижать уровень громкости при прослушивании музыки на персональных аудиоустройствах. Рекомендации:

- Соблюдайте безопасные уровни громкости. Определите безопасный уровень громкости на персональном аудиоустройстве путем установления громкости на комфортном уровне в тихой обстановке, который не должен превышать 60% от максимальной громкости.
- Пользуйтесь защитными ушными вкладышами. При посещении ночных клубов, дискотек, баров, пабов, спортивных мероприятий и других шумных мест используйте ушные вкладыши для защиты слуха. Надлежащим образом вставленные ушные вкладыши могут способствовать значительному снижению уровня воздействия шума.
- Пользуйтесь правильно подобранными вставными/накладными наушниками, по возможности, с шумоподавлением. Правильно подобранные для конкретного пользователя вставные и накладные наушники обеспечивают хорошее качество прослушивания музыки при невысоких уровнях громкости. Шумоподавляющие вставные и накладные наушники подавляют фоновый шум, что позволяет слышать звуки при сниженных уровнях громкости.

## Ограничивайте время участия в шумных действиях

Продолжительность воздействия шума является одним из ключевых факторов, определяющих уровень совокупной энергии звука. Существуют способы для уменьшения продолжительности воздействия шума.

Рекомендации:

- Устраивайте короткие перерывы в слушании. При посещении ночных клубов, дискотек, баров, пабов, спортивных мероприятий и других шумных мест устраивайте короткие перерывы и, таким образом, уменьшайте общую продолжительность воздействия шума.

- Избегайте источников громких звуков. В местах с высоким уровнем шума, по возможности, держитесь подальше от таких источников звука, как громкоговорители. Перемещение в менее шумную часть помещения позволит снизить уровень воздействия.
- Ограничивайте время ежедневного пользования персональными аудиоустройствами. Использование персональными аудиоустройствами не более одного часа в день будет способствовать значительному снижению воздействия шума.

## Контролируйте безопасные уровни громкости

Используйте технологию смартфонов для измерения уровней воздействия шума и получения информации о связанном с вашим персональным аудиоустройством риске развития потери слуха, вызванной шумом. Приложения, доступные на смартфонах, могут демонстрировать на экране уровни громкости шума в децибелах и сообщать, представляет ли данный уровень шума риск. Знайте ваше устройство, его характеристики безопасности и его безопасный уровень громкости для прослушивания.

## Не оставляйте без внимания признаки потери слуха

Обращайтесь к врачу-специалисту в области слуха в случае постоянного шума в ушах или если вы с трудом слышите высокочастотные звуки, такие как дверной звонок, телефонный звонок или звонок будильника, с трудом понимаете речь, особенно при телефонных разговорах, или не можете расслышать собеседника в шумных местах, например, в ресторане или других местах скопления людей.

## Регулярно проверяйте слух

Пользуйтесь услугами, предлагаемыми в школах, на рабочих местах и в сообществах в отношении периодических проверок слуха, которые могут способствовать выявлению нарушений слуха на ранней стадии.

Не подвергайте свой слух опасности. Потеряв слух, вы больше не сможете вернуть его!