

## Причина для беспокойства



Все большее беспокойство вызывает растущий уровень воздействия громких звуков в культурно-развлекательных и спортивных учреждениях, таких как ночные клубы, дискотеки, пабы, бары, кинотеатры, концертные залы, стадионы и даже фитнес-центры.

Современные технологии становятся все более распространенными, и зачастую такие устройства, как аудиоплееры, используются для прослушивания музыки с небезопасными уровнями громкости и в течение продолжительного периода времени. Регулярное воздействие громких звуков создает серьезную угрозу развития необратимой потери слуха.

По оценкам ВОЗ, 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания. Более 43 миллионов человек в возрасте 12-35 лет по разным причинам

имеют потерю слуха, приводящую к инвалидности. Среди подростков и молодых людей в возрасте 12-35 лет в странах со средним и высоким уровнем дохода:

- Почти 50% слушают музыку на персональных аудиоустройствах, таких как MP3-плееры и смартфоны, с небезопасными уровнями громкости.
- Около 40% подвергаются воздействию потенциально вредных уровней звука в ночных клубах, дискотеках и барах.

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

- **Не повышайте громкость. Вы можете снизить уровень громкости при прослушивании музыки на персональных аудиоустройствах:**
  - 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. Шумоподавляющие вставные и накладные наушники подавляют фоновый шум, что позволяет слышать звуки при сниженных уровнях громкости.
- **Ограничивайте время участия в шумных действиях:**
  - 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;
  - ограничивайте время ежедневного пользования персональными аудиоустройствами.
- **Контролируйте безопасные уровни громкости:**
  - используйте технологию смартфонов для измерения уровней воздействия шума и получения информации о связанном с вашим персональным аудиоустройством риске развития вызванной шумом потери слуха.



Не повышайте громкость!



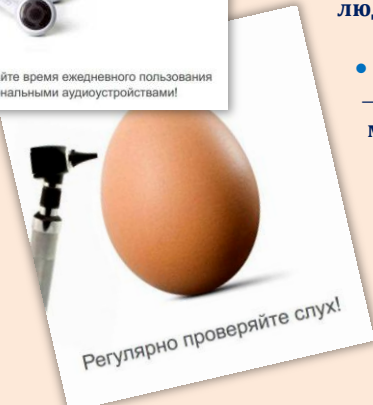
Не подвергайте свой слух опасности



Используйте средства защиты в шумной обстановке!



Ограничивайте время ежедневного пользования персональными аудиоустройствами!



Регулярно проверяйте слух!

- **Не оставляйте без внимания признаки потери слуха:**

– обращайтесь к врачу-специалисту в области слуха в случае тиннитуса 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 учебных учреждениях, 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!**