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

* 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
* социальное развитие.

Допустимое ежедневное воздействие шума

**LESS**



**hr**

**THAN**

**min** **1**

**SEC**

**sec**

130

|  |  |
| --- | --- |
|  | 125 |
|  | 120 |
|  | 115 |
|  | 110 |
|  | 105 |
|  | 100 |
|  | 95 |
|  | 90 |
|  | 85 |
|  | 80 |
|  | 75 |
| **sec** | 70 |
| **min** | 65 |
| **hr** | 60 |

**UNLIMITED**

**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.

**UNLIMITED**

**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

* 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

* 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

* других шумных мест устраивайте короткие перерывы и, таким образом, уменьшайте общую продолжительность воздействия шума.

 Избегайте источников громких звуков. В местах

* 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. Пользование 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

* 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
* 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!



**Департамент по ведению неинфекционных заболеваний,**

**инвалидности и предупреждению насилия и травматизма (NVI)**

Всемирная организация здравоохранения

1. Avenue Appia, CH-1211 Geneva 27, Switzerland Tel +41-22-791-2064 www.who.int/pbd/deafness/activities/MLS