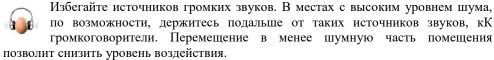
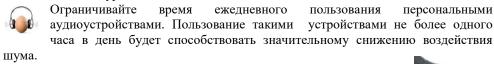
хорошее качество прослушивания музыки при невысоких уровнях громкости. Шумоподавляющие вставные и накладные наушники подавляют фоновый шум, что позволяет слышать звуки при сниженных уровнях громкости.

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.

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.





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 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 СЛУХ ОПАСНОСТИ. ПОТЕРЯВ СЛУХ, ВЫ БОЛЬШЕ НЕ СМОЖЕТЕ ВЕРНУТЬ ЕГО!

ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

НЕ ПОДВЕРГАЙ СВОЙ СЛУХ ОПАСНОСТИ!



ПОТЕРЯВ СЛУХ, ВЫ БОЛЬШЕ **НЕ СМОЖЕТЕ ВЕРНУТЬ** ЕГО!

Ежегодно 3 марта под эгидой Всемирной организации здравоохранения проводится Всемирный день слуха, призванный повысить информированность общества по предупреждению тугоухости и глухоты и обеспечению охраны слуха по всему миру.

г. Благовешенск, 2021.

Главными причинами, влияющими на развитие тугоухости и глухоты, считают хронические ушные инфекции, а также некоторые инфекционные болезни (менингит, эпидемический паротит, краснуха).

Медики утверждают, что в половине случаев развитие глухоты и других дефектов слуха обратимо, главное вовремя предотвратить факторы их развития. Говоря о профилактических мерах, как правило, имеют в виду меры по охране здоровья беременных женщин и детей, иммунизацию всего населения, а также контроль за соблюдением гигиены труда.

Многие люди воспринимают слух как должное, даже не задумываясь о том, что некоторым эта функция никогда не была доступна. Речь идет о людях, родившихся с глухотой.



В среднем, из 1000 новорожденных один – два являются глухими, еще двух – трех малышей глухота настигает в течение первых 2-3 лет их жизни.

Слух очень важен на этапе развития речи, интеллекта, становления психики, глухота приводит к таким осложнениям как умственная отсталость, монотонная, неразборчивая речь, заторможенность.

Миллионы подростков и молодых людей подвергаются риску снижения и потери слуха из-за небезопасного использования персональных аудиоустройств,



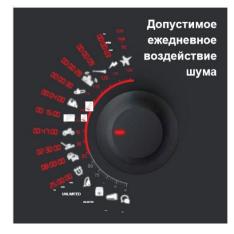
таких как смартфоны и МПЗ-плееры, и воздействия опасных для слуха уровней громкости в шумных развлекательных заведениях, включая ночные клубы, дискотеки, бары и пабы, а так же на спортивных мероприятиях.

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.

Допустимая продолжительность безопасного слушания уменьшается по мере возрастания громкости. На картинке приведены примеры уровней шума, производимого разными предметами или устройствами, с максимальной безопасной указанием продолжительности прослушивания в часах, минутах и секундах для каждого уровня громкости в децибелах (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