





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.

 Избегайте источников громких звуков. В местах с высоким уровнем шума, по возможности, держитесь подальше от таких источников звуков, как громкоговорители. Перемещение в менее шумную часть помещения позволит снизить уровень воздействия.

 Ограничивайте время ежедневного пользования персональными аудиоустройствами. Пользование такими устройствами 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 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!

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.

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.

Миллионы подростков и молодых людей подвергаются риску снижения и потери слуха из-за небезопасного использования персональных аудиоустройств, таких как смартфоны и МП3-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 указанием максимальной безопасной 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 снизить 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



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.