

**Выполняйте следующие рекомендации, если вы регулярно слушаете громкую музыку или другие громкие звуки:**

### Обращайте внимание на тревожные признаки снижения слуха



Обратитесь к врачу при появлении постоянного звона в ушах (тиннитуса)



Проверьте слух, если плохо слышите высокие звуки или с трудом разбираете речь собеседника

### Регулярно проверяйте слух



Проверяйте слух с помощью одобренных приложений, таких как hearWHO



Если результаты такой проверки были неудовлетворительными или вы замечаете какие-либо признаки потери слуха, проконсультируйтесь у врача-специалиста



**Не подвергайте свой слух опасности.  
Утраченный слух вернуть невозможно!**



Полезные советы: как  
неподвергать свой слух опасности



Всемирная организация  
здравоохранения

Всемирная организация здравоохранения  
[whopbd@who.int](mailto:whopbd@who.int)



Всемирная организация  
здравоохранения

# Полезные советы: как не подвергать свой слух опасности



В молодежной среде с риском потери слуха сталкивается каждый второй

## Прослушивание музыки на высокой громкости небезопасно

Регулярное прослушивание музыки или других звуковых материалов через персональные аудиоустройства на высокой громкости, а также воздействие высокой шумовой нагрузки в ночных клубах, на дискотеках, в барах и на стадионах вредит органам слуха.



## Вызванная шумом потеря слуха необратима

Длительное прослушивание громких звуков может со временем привести к потере слуха, которую невозможно излечить медикаментозным или хирургическим путем.



## Вызванную шумом потерю слуха можно предотвратить

Чем выше уровень громкости, тем короче период безопасного прослушивания. Уменьшив громкость, можно дольше слушать музыку или другие звуковые материалы без вреда для слуха. Например, при уровне шума ниже **80 дБ** период безопасного прослушивания достигает **40 часов в неделю**.



## Следуя этим простым правилам:

можно снизить риск потери слуха и продолжать заниматься любимыми занятиями!

### 1. Убавьте громкость

Слушайте персональное аудиоустройство при уровне громкости ниже 60% от максимального.

Используйте правильно подобранные наушники, желательно с функцией шумоподавления.



### 2. Защищайте уши от громких звуков

Во время шумных мероприятий используйте беруши.

Держитесь подальше от источников шума, таких как динамики.



### 3. Ограничьте продолжительность занятий, в ходе которых вы подвергаетесь воздействию интенсивного шума

Делайте небольшие перерывы в прослушивании, чтобы отдохнуть от громких звуков.

Ограничьте продолжительность ежедневного использования персональных аудиоустройств.



### 4. Следите за уровнем громкости при прослушивании

Используйте приложение для смартфона, позволяющее следить за уровнем шумовой нагрузки.

Выбирайте устройства с функциями безопасного прослушивания.

