Otto suggerimenti per prevenire la perdita permanente dell’udito causata dal rumore.

1. Abbassa il volume del tuo dispositivo audio personale.

2. Non esporre eccessivamente le orecchie alla musica ad alto volume.

3. Indossa tappi auricolari per proteggere le orecchie da suoni forti.

4. Fai una pausa dal rumore quando ti trovi in luoghi chiassosi.

5. Riduci i rumori di fondo.

6. Mantieni la distanza dalle fonti di rumore.

7. Scegli dispositivi che regolano automaticamente il volume.

8. Presta attenzione alla salute del tuo udito.

CONTROLLA IL TUO UDITO!

Fai un test dell’udito al link Suoni della Natura - MED-EL (explore-life.com)

Fonti e ulteriori informazioni: Organizzazione Mondiale della Sanità