

Sei semplici modi per proteggere il tuo udito

Rumori forti

Ridurre al minimo l'esposizione al rumore.

Tempo per la musica

Non esporre per troppo tempo le orecchie alla musica ad alto volume.

Protezione per le orecchie

Indossare tappi per le orecchie o cuffie a cancellazione del rumore.

Pause di ascolto

Concedere alle proprie orecchie una pausa per proteggerle da un'esposizione eccessiva.

Volume più basso

Abbassare il volume della musica, soprattutto se si usano cuffie auricolari.

Ambienti rumorosi

Stare lontani o allontanarsi dalle fonti di suoni troppo forti.

