



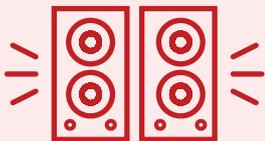
Всемирная организация  
здравоохранения

# Знаете ли вы, что каждому второму молодому человеку угрожает потеря слуха из-за небезопасного прослушивания аудио?

Вдруг это относится к вам?

Ниже приводится дополнительная  
информация и советы о том,  
как обезопасить свой слух





## **Громкие звуки вредят ушам!**

Прослушивание громких звуков повреждает рецепторные клетки ваших органов слуха.



## **Это может привести к шумовой потере слуха или звону в ушах (тинниту).**

- работаете в шумном месте;
- пользуетесь аудиоустройствами/наушниками;
- посещаете места, где играет музыка со звукоусилением, например ночные клубы, концерты или фитнес-залы.



## **Шумовая потеря слуха необратима**

Слух, потерянный в результате шумового воздействия, нельзя восстановить. Людям, страдающим потерей слуха, могут помочь слуховые аппараты и услуги реабилитации.



## **И все же шумовую потерю слуха можно предотвратить!**

Навыки безопасного прослушивания аудио помогают избежать потери слуха. Чем громче звуки, тем меньше время их безопасного прослушивания. Снижение громкости звука или использование средств защиты слуха увеличивает время безопасного прослушивания аудио.

# Овладевайте простыми навыками безопасного прослушивания

1



## Снижайте громкость звука

Устанавливайте **громкость** аудиоустройств на уровне не выше **60% от максимального**.

Пользуйтесь хорошо прилегающими наушниками с **шумоподавлением**.

2



## Защищайте уши от громких звуков

Носите **беруши** в шумных местах.

**Держитесь подальше** от источников звука, например громкоговорителей.

3



## Проводите меньше времени в условиях повышенного шума

Находясь в шумном месте, **регулярно отлучайтесь** в тихие зоны.

**В течение дня ограничивайте время прослушивания** персональных аудиоустройств.

4



## Контролируйте воздействие на органы слуха

Пользуйтесь приложениями для мониторинга звукового воздействия.

Выбирайте устройства со **встроенными функциями безопасного прослушивания**.

## Не забывайте:

### Обращать внимание на тревожные признаки

Обращайтесь к врачу, если:

- у вас постоянный звон в ушах (тиннит);
- вам трудно слышать звуки высокой тональности или следить за разговорами людей.

### Регулярно проверять слух

- Самостоятельно проверяйте слух при помощи приложений, таких как **hearWHO**.
- Обращайтесь к специалистам при неудовлетворительном результате проверки слуха или признаках потери слуха.



**Берегите слух!  
Утраченный слух  
не вернуть.**

**Не подвергайте свой слух  
опасности!**

WHO/UCN/NCD/SDR 21.2

© Всемирная организация здоровья,  
2022 год. Некоторые права защищены.

Данная работа распространяется на  
условиях лицензии CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Всемирная организация здоровья [whf@who.int](mailto:whf@who.int)  
Дополнительная информация:  
<https://www.who.int/health-topics/hearing-loss>