

Harde klanke by die werk en ontspanningsaktiwiteite kan jou gehoor beskadig



Om luister veilig te maak:

Hou die volume laag

Gebruik oorpluisies in raserige omgewings

Beperk die tyd wat spandeer word aan rasige aktiwiteite

Gebruik slimfoon toepassings om klankvlakke te monitor

Gaan gereeld vir 'n gehoortoets

As jy jou gehoor verloor het, kan dit nie herstel nie!

#safelisting

Leer meer:

