

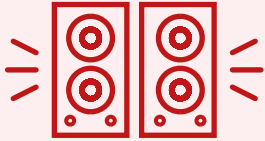


Het jy geweet 1 uit 2 jongmense loop die risiko van gehoorverlies as gevolg van onveilige luistergewoontes?

Is jy een van hulle?

Lees verder vir meer inligting en wenke vir veilige luistergewoontes





Harde klanke beskadig ore!

Om na harde klanke te luister, beskadig sensoriese selle in jou ore. Dit kan lei tot geraas-geïnduseerde gehoorverlies of suising in die oor (tinnitus).



Die risiko vir geraas-geïnduseerde gehoorverlies, is hoër as jy gereeld:

- in 'n raserige plek werk
- luister na musiek deur oorfone,
- plekke besoek met harde musiek soos nagklubs, konserte, of fiksheidsklasse.



Geraas-geïnduseerde gehoorverlies is permanent

Geraas-geïnduseerde gehoorverlies kan nie herstel word nie.

Persone met gehoorverlies kan baat vind by gehoortoestelle en rehabilitasie.



Maar, geraas-geïnduseerde gehoorverlies kan voorkom word!

Veilige luistergewoontes kan gehoorverlies voorkom. Hoe harder die volume, hoe korter is die tyd vir veilige luister. Deur die volume af te draai of jou ore te beskerm, kan jy langer luister sonder om jou gehoor te beskadig.

Neem hierdie eenvoudige veilige luistergedrag aan

1



Hou die volume laag

Stel jou toestel se volume op nie meer as **60% van die maksimum** nie.

Gebruik goed toegeruste en geraasdempende oorfone.

2



Beskerm jou ore teen harde geluide

Dra oorpluisies op lawaaierige plekke. **Beweeg weg** van klankbronne soos luidsprekers.

3



Beperk tyd wat spandeer word aan lawaaierige aktiwiteite

Neem **gereelde pouses** in stil area as jy 'n raserige plek besoek.

Beperk die daaglikse gebruik van persoonlike oudio toestelle.

4



Monitor luistervlakke

Gebruik toepassings om jou klank blootstelling te monitor.

Kies toestelle met **ingeboude veilige luisterkenmerke**.

Maak seker dat jy:

Let op waarskuwingstekens

Kontak jou oudioloog of dokter as jy die volgende ervaar:

- aanhoudende suising in die ore (tinnitus),
- probleme om hoë klanke te hoor of gesprekke te volg.

Laat jou gehoor gereeld toets

- Toets self jou gehoor met toepassings soos **hearWHO**.
- Kry professionele advies as jy nie die gehoortoets slaag of tekens van gehoorverlies ervaar.



**Luister met sorg!
As jy jou gehoor verloor het,
kan dit nie herstel nie!**

Maak luister veilig

Adapted from @World Health Organization,
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2
Translated by Prof Karin Joubert,
University of the Witwatersrand. South Africa.
Member of the World Hearing Forum