

# Lärm bei der Arbeit und in der Freizeit kann Ihr Gehör schädigen.



Um sicher zu hören,  
empfiehlt es sich:



Die Lautstärke  
zu reduzieren

Ohrstöpsel  
in lauter  
Umgebung zu  
tragen

Die Zeit zu  
begrenzen, die  
Sie mit lauten  
Aktivitäten  
verbringen

Smartphone-  
Apps zu  
benutzen, um die  
Lautstärke zu  
überwachen

Regelmäßige  
Hörtests  
durchzuführen

Wenn man sein Gehör einmal  
verloren hat, kommt es nicht  
wieder zurück!

#safelisting

Erfahre  
Sie mehr:

