

# Tiếng ồn tại nơi làm việc và khu vui chơi, giải trí có thể gây tổn thương thính giác

Để lắng nghe an toàn:

Giảm âm lượng

Sử dụng nút bịt tai trong khu vực ồn ào

Hạn chế thời lượng tham gia vào các hoạt động có nhiều tiếng ồn

Sử dụng ứng dụng trên điện thoại thông minh để giám sát âm lượng âm thanh

Thường xuyên kiểm tra thính lực

Một khi đã mất thính lực, không thể lấy lại được!

#safelistening

Tìm hiểu thêm:

