

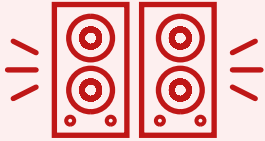


# Bạn có biết: cứ 2 người trẻ thì có 1 người có nguy cơ bị mất thính lực do nghe không an toàn?

Bạn có thể là một trong số họ?

Đọc để biết thêm và tìm hiểu một số mẹo để nghe an toàn





### **Âm thanh lớn làm tổn thương tai!**

Tiếp xúc với nguồn âm thanh lớn làm tổn thương các tế bào thính giác trong tai của bạn.

Điều này có thể dẫn đến tình trạng mất thính lực do tiếng ồn hoặc gây ù tai (bệnh ù tai).



### **Bạn có thể có nguy cơ bị mất thính giác do tiếng ồn nếu bạn thường xuyên:**

- làm việc ở nơi ồn ào,
- nghe qua tai nghe
- Đi đến các địa điểm có âm thanh được khuếch đại, ví dụ: câu lạc bộ đêm, buổi hòa nhạc, hoặc các lớp học thể dục.



### **Mất thính lực do tiếng ồn là tình trạng vĩnh viễn**

Mất thính lực do tiếng ồn là tình trạng không thể phục hồi được. Người khiếm thính có thể hưởng lợi từ các thiết bị trợ thính và các dịch vụ phục hồi chức năng.



### **Tuy nhiên, vấn đề mất thính lực do tiếng ồn có thể được ngăn ngừa!**

Thực hành nghe an toàn có thể ngăn ngừa nguy cơ mất thính lực. Âm lượng âm thanh càng to thì thời lượng nghe an toàn càng ngắn lại. Bằng cách giảm âm lượng hoặc bảo vệ đôi tai, bạn có thể nghe lâu hơn mà không làm tổn hại đến thính giác.

# Áp dụng những hành vi lắng nghe an toàn đơn giản sau đây

1



## Giảm âm lượng

Đặt **mức âm thanh** của thiết bị không vượt quá **60%** so với **mức tối đa**.

Sử dụng tai nghe vừa vặn và có tính năng **lọc tiếng ồn**.

3



## Hạn chế thời lượng tham gia vào các hoạt động ồn ào

Ở nơi ồn ào, hãy **thường xuyên giải lao** ở khu vực yên tĩnh.

**Hạn chế sử dụng** thiết bị âm thanh cá nhân hàng ngày.

2



## Bảo vệ đôi tai khỏi những nguồn âm thanh lớn

Đeo **nút bịt tai** ở những nơi ồn ào.

**Tránh xa** các nguồn âm thanh, chẳng hạn như loa phóng thanh.

4



## Theo dõi âm lượng nghe

Sử dụng **ứng dụng** để theo dõi mức độ tiếp xúc với âm thanh

Chọn thiết bị có **tích hợp sẵn những tính năng nghe an toàn**.

# Hãy đảm bảo bản thân:

## Chú ý đến những dấu hiệu cảnh báo

Liên hệ với bác sĩ nếu bạn:

- bị ù tai dai dẳng (bệnh ù tai),
- gặp khó khăn trong việc nghe âm thanh có cao độ cao hoặc trong việc theo dõi các cuộc trò chuyện.

## Thường xuyên kiểm tra thính lực

- Tự kiểm tra thính giác của bạn bằng các ứng dụng như **hearWHO**.
- Tìm kiếm lời khuyên từ các chuyên gia nếu không thể tự kiểm tra thính lực hoặc có dấu hiệu mất thính lực.



**Hãy lắng nghe một cách cẩn trọng!  
Một khi đã mất thính lực, không  
thể lấy lại được!**

**Hãy lắng nghe an toàn**

Adapted from @World Health Organization,  
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2  
Translated by Duong, Phuong Hanh, MEd.  
Center for Research and Education of the  
Deaf and Hard of Hearing (CED). Vietnam.  
Member of the World Hearing Forum