

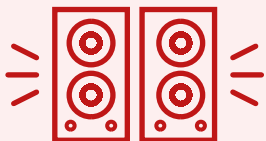


Lo sapevi che 1 giovane su 2 è a rischio di perdita dell'udito a causa di ascolto insicuro?

Potresti essere uno di loro?

**Continua a leggere per saperne di più e
imparare alcuni consigli per un ascolto sicuro**





I suoni forti danneggiano le orecchie!

L'ascolto di suoni forti danneggia le cellule sensoriali nelle orecchie. Questo può portare alla perdita dell'udito indotta dal rumore o al ronzio nell'orecchio (acufene).



Potresti essere a rischio di perdita dell'udito indotta dal rumore se regolarmente:

- lavori in un luogo rumoroso,
- ascolti l'audio tramite cuffie/auricolari,
- visiti luoghi con musica amplificata, ad es. discoteche, concerti, o lezioni di fitness.



La perdita dell'udito indotta dal rumore è permanente

La perdita dell'udito dovuta al rumore non può essere invertita. Le persone con perdita uditiva possono beneficiare di apparecchi acustici e servizi di riabilitazione.

Ma la perdita dell'udito indotta dal rumore può essere prevenuta!



Le pratiche di ascolto sicuro possono prevenire la perdita dell'udito. Più forte si ascolta, più breve è il tempo per ascoltare in sicurezza. Abbassando il volume o proteggendo le orecchie, si può ascoltare più a lungo senza danneggiare l'udito.

Adotta questi semplici comportamenti di ascolto sicuro

1



Mantieni basso il volume

Imposta il livello del **volume del tuo dispositivo** a non più del **60% del massimo**.

Usa cuffie ben aderenti e con **cancellazione del rumore**.

3



Limita il tempo trascorso in attività rumorose

In un luogo rumoroso, **fa delle pause regolari** in una zona tranquilla.

Limita l'uso quotidiano di dispositivi audio personali.

2



Proteggi le tue orecchie da suoni forti

Indossa tappi per le orecchie in luoghi rumorosi.

Allontanati dalle fonti di suono, come gli altoparlanti.

4



Monitora i livelli di ascolto

Usa le app per monitorare la tua esposizione al suono.

Scegli dispositivi con **funzioni di ascolto sicuro integrate**.

Assicurati di:

Fare attenzione ai segnali di avvertimento

Contatta un medico se hai:

- ronzio persistente all'orecchio (acufene),
- difficoltà a sentire suoni acuti o a seguire le conversazioni.

Fare controlli regolari dell'udito

- Auto controlla il tuo udito usando applicazioni come **hearWHO**.
- Rivolgiti ad un professionista se non superi il controllo dell'udito o hai segni di perdita dell'udito.



**Ascolta con cura!
Una volta che perdi l'udito,
non tornerà!**

Rendere l'ascolto sicuro

Adapted from @World Health Organization,
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2
Translated by Udito Italia Onlus, Italy.
Member of the World Hearing Forum