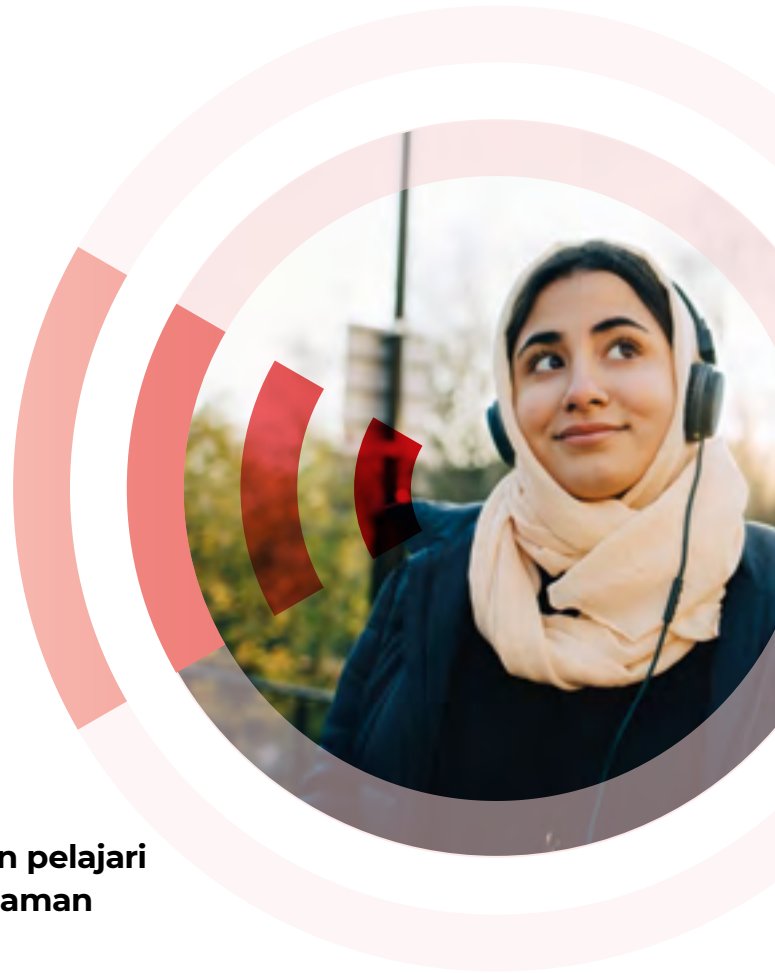


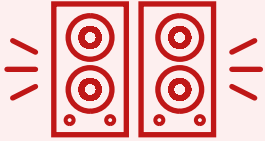


Tahukah Anda bahwa 1 dari 2 orang muda berisiko mengalami gangguan pendengaran karena pendengaran yang tidak aman?

Apakah anda salah satu dari mereka?

Baca terus untuk mengetahui lebih lanjut dan pelajari beberapa tips untuk mendengarkan dengan aman





Suara keras merusak telinga!

Mendengarkan suara keras merusak sel-sel sensorik di telinga Anda. Hal ini dapat menyebabkan gangguan pendengaran akibat bising atau denging di telinga (tinnitus).



Anda bisa berisiko mengalami gangguan pendengaran akibat bising jika Anda secara teratur:

- bekerja di tempat yang bising,
- mendengarkan audio dengan headphone / earphone,
- mengunjungi berbagai tempat dengan musik yang diperkeras misal, klub malam, konser, atau tempat fitness.



Gangguan pendengaran akibat bising bersifat permanen

Gangguan pendengaran karena kebisingan tidak dapat kembali normal. Orang dengan gangguan pendengaran dapat memperoleh manfaat dari alat bantu dengar dan layanan rehabilitasi.



Tapi, gangguan pendengaran yang disebabkan oleh kebisingan dapat dicegah!

Kebiasaan mendengarkan yang aman dapat mencegah gangguan pendengaran. Semakin keras Anda mendengarkan, semakin pendek waktu untuk mendengarkan yang aman. Dengan mengecilkan volume atau melindungi telinga, Anda dapat mendengarkan lebih lama tanpa merusak pendengaran Anda.

Adaptasi kebiasaan mendengar yang baik

1



Gunakan Volume rendah

Atur tingkat volume perangkat Anda tidak lebih dari **60%** dari maksimum.

Gunakan headphone yang pas dan memiliki peredam bising.

3



Membatasi durasi waktu dalam pajanan suara bising

Di tempat yang bising, istirahatlah secara teratur di tempat yang tenang.

Batasi penggunaan perangkat audio pribadi setiap hari.

2



Lindungi telinga Anda dari suara keras

Gunakan penyumbat telinga pada tempat yang bising.

Menjauhlah dari sumber suara, seperti pengeras suara.

4



Pantau ambang pendengaran

Menggunakan aplikasi untuk memantau pajanan suara Anda.

Pilih perangkat yang memiliki pengaturan bawaan untuk mendengarkan yang aman.

Pastikan Anda:

Menghindarkan tanda-tanda peringatan

Hubungi dokter jika Anda memiliki:

- Denging yang menetap di telinga (tinnitus),
- Kesulitan mendengar suara bernada tinggi atau kesulitan mengikuti percakapan.

Mendapatkan pemeriksaan pendengaran rutin

- Periksa sendiri pendengaran Anda menggunakan aplikasi seperti **hearWHO**.
- Carilah saran dari ahli profesional jika Anda gagal dalam pemeriksaan pendengaran atau memiliki tanda-tanda gangguan pendengaran



**Dengarkan dengan hati-hati!
Jika anda sudah kehilangan
pendengaran, maka tidak akan
dapat dipulihkan!**

**Mendengarlah dengan cara
yang aman**

Adapted from @World Health Organization,
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2
Translated by Dr Nyilo Purnani, Sp.THTKL(K).
FICS., FISCM. Faculty of Medicine,
Universitas Airlangga and Dr Ratna Anggraeni,
Sp THTKL(K),MKes. Faculty of Medicine,
Universitas Padjadjaran - Bandung
Indonesia. Member of the World Hearing Forum