

Starka ljud på jobbet och fritiden kan skada din hörsel.



För säkert lyssnande:



Håll volymen
ner.

Använd
hörselskydd
i bullriga
miljöer

Begränsa
tiden som
ägnas åt
högljudda
aktiviteter

Använd
en app för
att övervaka
ljudnivåer

Kontrollera
hörseln
regelbundet

**Om du förlorar hörseln
kommer den inte tillbaka!**

#safelisting

Läs mer

