

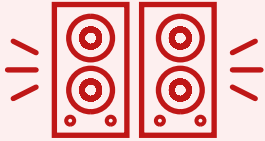


Visste du att 1 av 2 unga riskerar hörselnedsättning på grund av osäkert lyssnande?

Kan du vara en av dom?

Läs vidare för få reda på mer och få tips för säkert lyssnande





Starka ljud skadar öron!

Att lyssna på starka ljud skadar sinnescellerna i dina öron

Detta kan leda till bullerrelaterad hörselnedsättning och ringande i öronen (tinnitus)



Du kan ha ökad risk för bullerskador på hörseln om du regelbundet:

- arbetar i bullrig miljö
- lyssnar på ljud i hörlurar
- besöker platser med förstärkt ljud (t.ex nattklubbar, konserter, eller gym).



En bullerskada på hörseln är permanent

Hörselskada skapad av buller läker inte

Personer med hörselskada kan bli hjälpta av hörselhjälpmedel och rehabilitering



Men, bullerrelaterad hörselnedsättning kan förebyggas!

Säkra sätt att lyssna på kan skydda mot hörselnedsättning

Desto högre nivå du lyssnar på, desto kortare blir tiden det är säkert att lyssna. Genom att skruva ned volymen eller skydda öronen kan du lyssna längre utan att skada din hörsel.

Använd dessa enkla metoder för säkert lyssnande

1



Håll nere volymen

Sätt din apparats volymnivå till max **60%**

Använd väl sittande och brusreducerande hörlurar

3



Begränsa tiden du ägnar åt aktiviteter med mycket buller

I en bullrig miljö, ta regelbundna pauser i en tyst miljö

Begränsa användandet av personliga lyssningsapparater

2



Skydda dina öron från starka ljud

Använd hörselskydd i bullriga miljöer

Håll avstånd till kraftiga ljudkällor, t.ex högtalare

4



Var uppmärksam på nivån du lyssnar på

Använd en app för att hålla koll på din ljudexponering

Välj apparater med inbyggda funktioner för säker lyssningsnivå

Försäkra dig om att:

Lyssna på varningstecken

Kontakta en läkare om du:

- Ihållande ringande i örat (tinnitus)
- Svårt att höra högfrekventa ljud eller följa med i konversationer

Kolla hörseln regelbundet

- Du kan själv kolla din hörsel, t.ex med appen hearWHO
- Sök professionell rådgivning vid misslyckad hörselkontroll eller om du upplever tecken på nedsatt hörsel



**Lyssna försiktigt!
Om du förlorar hörseln
kommer den inte tillbaka.**

Gör lyssnande säkert

Adapted from @World Health Organization,
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2
Translated by Dr. Christopher Cederroth
and Mr. Niklas K. Edvall,
Karolinska Institutet, Stockholm. Sweden.