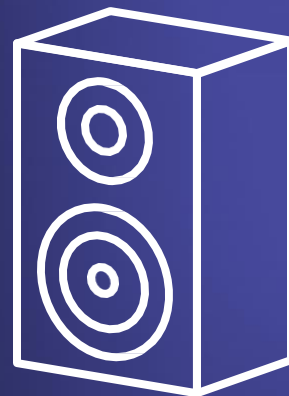


# AMANTES DE MÚSICA!

Assume o controlo para ouvires música ao vivo sem risco



**Pede protectores auditivos,** muitos recintos fornecem gratuitamente

**Usa ou pede zonas silenciosas** para descansar os ouvidos

**Monitoriza os decibéis** com uma app de medição sonora

**Goza um “dia de silêncio”** depois do evento deixa os teus ouvidos recuperarem

**Escolhe um lugar afastado das colunas** para reduzir a exposição sonora

**Reivindica por sistemas sonoros** que sigam as normas de segurança auditiva

