Hallásvédelmi tájékoztató

Ön egy olyan fej- vagy fülhallgatót vásárolt, amely szórakoztató célokra készült, de ha nem figyel oda a hangerőre, károsíthatja a hallását. Különösen hosszabb zenehallgatás esetén ajánlott a hangerő körültekintő megválasztása.

A túl magas hangerő visszafordíthatatlan halláskárosodást okozhat!

A termék használatbavétele előtt olvassa el az alábbi tájékoztatást, amelyből megtudhatja, hogyan előzheti meg a halláskárosodást, és védheti meg hallását!

1. Miért fontos a hallásvédelem?
A fülünkben található érzékelő sejtek segítségével hallunk. Hosszabb ideig tartó erős hangoknak való kitettség ezeknek az érzékelő sejteknek a fáradását okozza. Ennek eredménye ideiglenes halláskárosodás vagy fülzúgás. A rendszeres, hangos vagy hosszan tartó zaj hatására az érzékelő sejtek és más struktúrák véglegesen károsodhatnak, ami visszafordíthatatlan halláskárosodáshoz, fülzúgáshoz vagy mindkettőhöz vezethet. A hangos zaj okozta halláskárosodást zaj okozta halláskárosodásnak nevezzük. Ez lehet azonnali (például hirtelen hangrobbanás hatására), azonban gyakoribb, hogy a halláskárosodás fokozatosan, visszafordíthatatlanul alakul ki, és gyakran észrevétlen marad, vagy figyelmen kívül hagyják, amíg a hatások nyilvánvalóbbá nem válnak.

2. A halláskárosodás tünetei
A következő tünetek jelentkezése esetén halláskárosodás állhat fenn, ezért érdemes szakemberhez fordulni:
– tartós fülzúgás, amelyet azonban számos más egészségügyi probléma is okozhat, ezért tartós fülzúgás fennállása esetén kiemelten fontos mielőbb orvoshoz fordulni;
– nehézség a magas hangok (például: madárcsicsergés, ajtócsengő, telefon, ébresztőóra) hallásában;
– nehézség a beszéd megértésében (például: mássalhangzók félreértése);
– nehézség a beszélgetések követésében zajos környezetben (például éttermekben, piacokon vagy társas összejöveteleken) vagy telefonon keresztül.

3. Hogyan védje hallását?
A zaj okozta halláskárosodást úgy előzheti meg, ha korlátozza a hangos zajoknak való kitettséget.
A termék biztonságos használata érdekében:
– tartsa a készülék hangerejét a maximális érték 60%-a alatt;
– zajszűrős fejhallgatóval csökkenthető a hangerő növelésének szükségessége, különösen zajos környezetben (például tömegközlekedési eszközökön vagy kávézókban);
– töltsön le és használjon mobiltelefonhoz elérhető alkalmazásokat, amelyek korlátozzák a hangerőt és figyelik a kockázatot;
– válasszon olyan eszközöket, amelyek előre beépített biztonságos hallgatási funkciókkal (például hangterhelés-figyeléssel és hangerő-korlátozással) rendelkeznek;
– csökkentse a hangos hangok hallgatásával töltött időt.

4. Biztonságos hallgatási idő
A biztonságos hallgatási idő hossza a hangintenzitás növekedésével gyorsan csökken.
Íme egy példa:
Átlagosan 80 dB hangerő esetén hetente legfeljebb 40 óra hallgatási idő lehet biztonságos.
Átlagosan 90 dB hangerő esetén hetente már csak legfeljebb 4 óra a biztonságos hallgatási idő.

5. Gyermekek és fiatalkorúak hallásvédelme
A gyermekek és fiatalok hallása különösen érzékeny, és sokszor nincsenek tisztában azzal, hogy a túl hangos zenehallgatás súlyos és maradandó következményekkel járhat. A rendszeres, magas hangerőn történő fej- vagy fülhallgató-használat már fiatal korban is visszafordíthatatlan halláskárosodáshoz vezethet, amely hatással lehet a tanulási képességekre, a beszédértésre és a társas kapcsolatokra is, akár életre szóló következményekkel járhat.

6. Hogyan segíthető a gyermekek és fiatalkorúak hallásvédelme?
A megelőzés kulcsfontosságú. Fontos, hogy már gyermekkortól kezdve tudatosan alakítsuk ki a helyes hallgatási szokásokat.
A szülők az alábbi módokon támogathatják gyermekeik hallásvédelmét:
– válasszanak kifejezetten gyermekeknek szánt fej- vagy fülhallgatót, amely beépített hangerő-korlátozással rendelkezik (például legfeljebb 85 dB hangerő);
– figyeljenek arra, hogy a gyermekek ne használják huzamosabb ideig a fej- vagy fülhallgatót, tartsanak szüneteket közben;
– beszélgessenek a gyermekekkel a halláskárosodás kockázatairól, az ő nyelvükön, életkoruknak megfelelően;
– figyeljenek a tünetekre (például, ha a gyermek gyakran kéri, hogy ismételjék meg a neki mondottakat, vagy nehezen követi a beszélgetéseket zajos környezetben).

Tudatos hallgatási szokásokkal megóvhatja hallását egész életére!

A gyermekek és fiatalkorúak hallásvédelme különös figyelmet igényel!