

## **Hallásvédelmi tájékoztató fej- és fülhallgatókhoz**

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 körütekintő megválasztása. **A túl magas hangerő visszafordíthatatlan halláskárosodást okozhat!**

A termék használatbavétele előtt olvassa el az alábbi tájékoztatót, 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 kitétség ezeknek az érzékelő sejteknek a fáradását okozza. Ennek eredménye ideiglenes halláskárosodás vagy fülzúgás. A rendszeres, hangos vagy hosszán 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 kitétséget.

A termék biztonságos használata érdekében:

- tartsa a készülék hangerejét a maximális érték 60%-a alatt;
- zajsűrűs fejhallgatóval csökkenthető a hangerő növelésének szükségessége, különösen zajos környezetben (például tömegközlekedési eszközökön vagy kávézóknban);
- 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. Gyermek és fiatalok 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 fiatalok 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 fiatalok hallásvédelme különös figyelmet igényel!**