¡CUIDA TU OÍDO Y ESCUCHA LA VIDA!



¿PORQUÉ ES IMPORTANTE PROTEGER NUESTROS OÍDOS?

El daño por ruido puede ser silencioso y permanente.

Afecta la comunicación, y la calidad de vida.

Una vez que se pierde la audición, no se recupera.

¿QUÉ PUEDE DAÑAR LA AUDICIÓN?

Ruidos fuertes del entorno

Maquinaria agrícola, motores, herramientas eléctricas, música muy alta...

Mal uso de los auriculares

Volumen alto, uso prolongado y aislamiento del sonido

USO SEGURO DE AURICULARES

Regla 60/60

No mas del 60% de volumen y no mas de 60 minutos seguidos.

Elige auriculares de diadema , son más seguros que los intrauditivos.

¿CÓMO PUEDES PROTEGERTE?

Usa protectores auditivos (orejeras o tapones) en actividades ruidosas



Aléjate de las fuentes de ruido siempre que sea posible

Mantén el volumen bajo de radios, televisión, móvil

Consulta al personal sanitario si notas zumbidos, dolor o dificultad para oir