

# CHRAŇTE SVŮJ SLUCH!

29. duben - Mezinárodní den proti hluku

Ztráta zraku odděluje člověka od věcí, ztráta sluchu od lidí. Sluch je zapotřebí si chránit od narození po celý život - jeho poškození je trvalé a nezvratné!!!

## Příčiny poškození sluchu:

**vrozené** - důležitý včasný záchyt, odborná léčba

**získané** - časté rýmy, zvětšená nosní mandle

- závažnější virové infekce

- úrazy

(úder, nevhodné čištění - ostré předměty, poranění bubínku,...atd.)

- pracovní prostředí

(hluk a vibrace)

- volnočasové aktivity

(poslech hlasité hudby ze sluchátek, koncerty)

## Příznaky počátečních problémů se sluchem:

- příznaky jsou nenápadné

- začínáme špatně rozumět slovům

- některé zvuky neslyšíme

- vadí nám, pokud je na pozadí mluveného slova jiný zvuk nebo hudba

- pouštíme si více nahlas televizi nebo rádio

## Zdravotní důsledky působení hluku:

- poruchy spánku

- vliv na kardiovaskulární systém

- vliv na pracovní výkonnost

- vliv na schopnost učit se a soustředit se

- vede až ke ztrátě sluchu

## Co můžete dělat, abyste sami chránili svůj sluch?

- Regulujte hlasitost televize, rozhlasu a všeho, co vyrábí zvuky. Když neposloucháte, nevyrábějte "hlukový smog" a přístroj vypněte.

- Nebud'te častým návštěvníkem hlučných míst (střelnice, diskotéka, párty). Působení hluku se sčítá!

- Při nákupu spotřebičů, které vydávají hluk si zjistěte parametry jejich hlučnosti.

- Dle WHO<sup>1</sup> je doporučeno poslouchat přehrávače max. 1 hodinu denně na max. 60 % výkonu. U sluchátek, které se vkládají do uší ještě menší!

<sup>1</sup>WHO (World Health Organization). *Personal Music Players and Hearing*