

TIPS ON MAKING LISTENING SAFE



According to WHO, around 1.1 billion young people i.e, young adults and teenagers worldwide are at risk for noise-induced hearing loss due to unsafe listening practices (including usage of smartphones/personal audio devices).

Statistics from 2014 WHO report show that, in middle and high-income countries, 50% are exposed to damaging sound levels at clubs and bars.

Tips on “Making Listening Safe”, to help people protect their hearing against noise-induced hearing loss:

Simple measures or action that will still allow people to continue to enjoy themselves without putting their hearing at risk;

- Do not turn the music up too loud: noise levels below 85 dB are considered safe for our hearing. If you listen to music through audio devices, do not turn it up any louder than 60% of the maximum volume.
- Listen to music through headphones that fit well and block out background noise, as this will enable you to enjoy music at a low volume even in noisy surroundings.

- Wear earplugs at concerts and clubs and in other noisy environments. They can reduce the noise level by 5 to 45 dB.
- Use smartphone apps to measure the level of background noise to monitor safe listening levels.
- Keeping at a sufficient distance from the source of the noise helps to prevent hearing damage.
- To give your ears a rest, make a conscious effort to take breaks from listening and turn off all noise sources.
- Restrict daily use of personal audio devices to less than one hour.
- Have your hearing regularly checked by a hearing care professional.

Safe listening depends on the intensity or loudness of sound, duration and frequency of listening.

**TREASURE YOUR HEARING.
AVOID EXPOSURE TO
EXCESSIVE NOISE**

PANDUAN UNTUK MENDENGAR DENGAN SELAMAT



Menurut catatan Pertubuhan Kesihatan Sedunia, sekitar 1.1 billion orang yang terdiri daripada kalangan remaja dan golongan muda seluruh dunia mempunyai risiko hilang daya pendengaran akibat pendedahan kepada bunyi-bunyian melalui penggunaan alat-alat audio harian secara berlebihan.

Statistik laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia 2014 bagi Negara-Negara berpendapatan sederhana dan tinggi menunjukkan sebanyak 50% terdedah kepada bahaya mendengar secara berlebihan menggunakan alat-alat audio persendirian, manakala 40% berkemungkinan terdedah kepada kerosakkan deria pendengaran disebabkan tahap bunyi yang kuat dari kelab-kelab hiburan.

Langkah-langkah mudah yang membolehkan awda menikmati kehidupan tanpa membahayakan deria pendengaran:

- Jangan memasang muzik dengan kuat; bunyi-bunyian di bawah tahap 85dB adalah selamat untuk pendengaran. Jika awda mendengar muzik melalui alat-alat audio, jangan tingkatkan kekuatan bunyi (volume) lebih daripada 60% daripada tahap maxima.
- Gunakan headfon yang sesuai di telinga. Ia mengurangkan tahap bunyi latar belakang dan membolehkan awda mendengar muzik di tahap bunyi yang rendah walaupun berada di persekitaran uyang bising.

- Pakai penyumbat telinga apabila mengunjungi konsert dan kelab-kelab hiburan atau di tempat-tempat yang bising. Ianya boleh mengurangkan tahap bunyi sebanyak 5 hingga 45dB
- Gunakan aplikasi telefon pintar awda untuk mengukur tahap bunyi latar belakang dan memantau tahap mendengar yang selamat.
- Berada jauh daripada sumber bunyi yang kuat membantu mengelakkan masalah pendengaran.
- Rehatkan pendengaran awda dari mendengar bunyi dan tutup semua sumber bunyi-bunyian seperti radio dan televisyen.
- Hadkan penggunaan alat-alat audio persendirian kepada kurang daripada satu jam.
- Buat pemeriksaan pendengaran dengan doctor dan ahli kaji dengar.

Mendengar dengan selamat bergantung kepada kekuatan tahap bunyi, jangka masa pendedahan kepada bunyi dan kekerapan mendengar.

**HARGAI PENDENGARAN AWDA.
ELAKKAN PENDEDAHAN KEPADA BUNYI
-BUNYIAN DENGAN BERLEBIHAN**