



SVENSKA  
HÖRSELFÖRBUNDET

## Skydda din framtida hörsel.

- Att lyssna med hörlurar för högt och för länge kan ge permanenta hörselskador som tinnitus och hörselnedsättning.
- Enligt WHO riskerar 1 miljard unga hörselskador p.g.a. osäkert lyssnande med hörlurar.
- Ta regelbundna pauser. Lyssna max 50 minuter, vila öronen minst 10 minuter.

**#vilaöronen**  
[horsel.fi/vilaoronen](https://horsel.fi/vilaoronen)

# VILA ÖRONEN

