

Lyssna smartare

- Om andra kan höra din musik, sänk volymen.
- Håll volymen på högst 60 % av maxvolym.
- Höj inte volymen gradvis. Ta en paus om ljudet verkar svagare.
- Ta lyssningspauser. Lyssna max 50 minuter, vila minst 10 minuter.
- All musik kan vara skadlig om du lyssnar för högt och för länge.
- Använd over ear-hörlurar: Knapphörlurar gör att ljudet kommer närmare trumhinnan.
- Använd hörselskydd på konserter.
- Vila öronen i 16–24 timmar om du utsatts för höga ljud för att minska risken för nedsatt hörsel eller tinnitus.

#vilaöronen

horsel.fi/vilaoronen

VILA ÖRONEN