

**Proteggi
il tuo Udito**





Il tuo udito è prezioso

Nell'arco della nostra vita siamo bombardati da un flusso costante di suoni - nelle scuole, a casa, al lavoro, ovunque. Talvolta questi suoni sono così forti da iniziare a danneggiare il nostro udito.

Oggi, quasi una persona su due oltre i 50 anni, ha spesso difficoltà a capire cosa viene detto quando c'è rumore, e questa percentuale sembra destinata ad aumentare in futuro.

a causa della maggiore esposizione a musica ad alto volume ed ambienti rumorosi, oggi i giovani rischiano un'insorgenza di perdite uditive più precoce rispetto alle generazioni passate.



Il nostro udito è utile a ricevere un'educazione, a trovare lavoro, a costruire una famiglia ed amicizie durature, ecco perché vale la pena prendercene cura. Questo opuscolo vi indica alcune cose da fare per proteggere questo prezioso senso.

Cosa costituisce un rumore forte?

L'intensità del suono si misura in decibel del livello di pressione sonora (dB SPL). Un debole sussurro non raggiunge i 30 dB SPL, mentre un petardo può superare i 150 dB SPL.

I suoni si considerano dannosi quando eccedono gli 85 dB SPL, che è più o meno il rumore del traffico intenso. Ma in discoteca o ai concerti rock, i livelli sonori vanno ben oltre i 100 dB SPL. Col tempo ciò può condurre ad una perdita uditiva ed al Tinnitus (fischi o ronzii permanenti nell'orecchio).

Il rumore può essere dannoso pressoché ovunque. Un colpo di fucile o i fuochi d'artificio, possono provocare una perdita istantanea, mentre il costante ronzio di macchinari pesanti può provocare danni a lungo termine. Spesso ciò avviene gradualmente, avrà così ancora il tempo di prendersi cura dell'udito ed imparare a proteggerlo!

Quando è tempo di reagire?

Se c'è molto rumore, questo è ciò che potrà capitarle:

- *Può non sentire qualcuno che parla - anche se è a un passo da lei.*
- *Le orecchie le fanno male dopo essere stato in un ambiente rumoroso.*
- *Sente dei fischi o ronzii nelle orecchie durante o immediatamente dopo l'esposizione al rumore.*
- *Dopo l'esposizione al rumore può sentire le persone che parlano ma non capire ciò che dicono.*

Il rumore al lavoro e a casa

Raramente ci pensiamo, ma l'esposizione quotidiana al rumore eccessivo è in molti casi la causa primaria di perdita uditiva nella popolazione lavoratrice. Il grado di perdita dipenderà dal livello di rumore e durata dell'esposizione.

Se lei è circondato da rumore - sia che operi in ambito edilizio, ingegneristico, insegnamento o

dentistico - può ridurre i rischi utilizzando degli otoprotettori.

Se le sue orecchie non vengono bombardate al lavoro, potrebbero trovarsi sotto pressione a casa. Sappia che il tagliaerba, i trapani o anche i ripetuti colpi di un semplice martello possono mettere a repentaglio il suo udito.



Sapeva che al lavoro l'azienda deve proteggerla dal rumore eccessivo? Ciò significa adottare opportune precauzioni che riducano il rischio di perdite uditive e Tinnitus.

Precauzioni da osservare durante il tempo libero

Come a molti, a lei probabilmente piacerà godersi un buon film d'azione al cinema. Ma 2 ore e ½ di esplosioni, incidenti d'auto e sparatorie al volume allucinante degli attuali sistemi audio possono danneggiare il suo udito. Quindi, non appena questi suoni esplodono, stia pronto a proteggersi le orecchie con le dita!

Una notte fuori è sufficiente

Ai concerti pop e in discoteca, la musica alta suona per ore, aumentando così il rischio di danno uditivo. In quasi tutti i concerti rock i livelli acustici superano i 100 dB SPL, quindi si raccomanda vivamente di utilizzare protettori acustici.

Anche la caccia è pericolosa, perché spesso i cacciatori dimenticano di proteggersi le orecchie. Proprio come le sirene d'allarme e i fischi acuti, il suono improvviso di uno sparo può facilmente provocare un danno immediato e permanente.

Due buoni consigli:

- *Indossi sempre degli otoprotettori - anche se sono un po' fastidiosi, o se la gente le dice che la ingoffano o che non è affatto necessario.*
- *Negli ambienti rumorosi cerchi di far riposare più spesso possibile le orecchie.*



Il lato negativo dei lettori musicali

Gli stereo personali sono diventati estremamente popolari - specie tra i giovani. Poter ascoltare la sua musica preferita sempre e ovunque è pratico e divertente, Ma il prezzo da pagare per ascoltare la musica a tutto volume giorno dopo giorno può essere alto.

Tre buoni consigli:

- *Non usi mai MP3 o lettori CD oltre il 60% del volume massimo.*
- *Non usi lettori musicali per più di 1 ora al giorno.*
- *Usi delle cuffie imbottite piuttosto che i piccoli auricolari.*



Sapeva che i lettori MP3 spesso erogano livelli sui 91-139 dB SPL, direttamente in entrambe le orecchie? Gli auricolari provocano danni maggiori perché stanno proprio nelle orecchie, mentre le cuffie imbottite sono meno dannose.

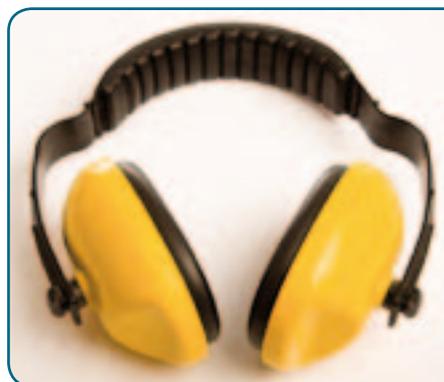
Come può il rumore danneggiare il suo udito

Il sistema uditivo umano contiene delicati e complessi meccanismi. L'orecchio interno contiene un'infinità di sottili cellule sensoriali e fibre nervose che captano le vibrazioni sonore e le trasformano in impulsi elettrici che il cervello elabora.

Troppe vibrazioni forti danneggeranno queste cellule e fibre - e più ne perde, più il suo udito peggiorerà. Cellule e fibre danneggiate non possono guarire, quindi il danno

sarà permanente. Ne conseguirà un Tinnitus e/o una perdita indotta da rumore.

Se sente fischiare le orecchie, o inizia ad avere difficoltà a sentire, si rivolga ad un professionista dell'udito della sua zona per un consiglio.



Sapeva che le perdite uditive indotte da rumore sono irreversibili? Ma riconoscendo i rischi e assumendo le dovute precauzioni lei può prevenire ulteriori danni.

Alcune semplici misure di protezione

Provi a pensare alla sua quotidiana esposizione complessiva al rumore. Il modo più semplice per iniziare a proteggere il suo udito è limitare il tempo di esposizione al rumore delle sue orecchie. Ma ci sono anche altri modi:

Si allontanani

- *Stia il più lontano possibile dalla fonte di rumore*
- *Quando i suoni diventano troppo alti si allontanani*

Abbassi il volume

- *A casa abbassi il volume di TV, radio, stereo e lettori MP3.*
- *Riduca il numero di apparecchi rumorosi utilizzati contemporaneamente.*
- *Acquisti prodotti più silenziosi (confronti il livello dei dB - più basso è meglio è).*

Si protegga le orecchie

- *Quando possibile, usi degli otoprotettori.*
- *Quando si trova esposto a rumori forti ed improvvisi (tipo un martello pneumatico), si copra le orecchie con le mani o se le tappi con le dita.*

Otoprotettori per ogni occasione

Ci sono otoprotettori di tutte le forme e misure. Anche se all'inizio le daranno una sensazione strana, non impiegherà molto ad abituarci ad indossarli.

Tappini monouso

Realizzati in schiuma o silicone espandibile, si trovano in qualsiasi farmacia e centro audioprotesico, i tappini monouso hanno una misura unica universale.

Tappini riutilizzabili

Realizzati in gomma o silicone, i tappini riutilizzabili sono spesso cuneiformi, con un cordino di sicurezza. Possono essere lavati con sapone neutro e acqua tiepida ed agevolmente indossati per alcuni mesi, ma non appena si induriscono o si danneggiano è necessario sostituirli.

Paraorecchie

Assomigliano a cuffie stereo, queste cuffie imbottite si trovano in centri audioprotesici, di accessori per la sicurezza sul lavoro o nei centri per il fai da te. Già da sole dovrebbero riparare sufficientemente le orecchie, ma in situazioni particolarmente rumorose possono anche essere utilizzate insieme a dei tappini.

Tappini su misura

Cosiddetti "tappini da musicista", questi tappini sagomati risultano più naturali perché attenuano tutti i suoni allo stesso modo. Se ha spesso bisogno di protezione, questi sono la miglior soluzione. Per maggiori informazioni si rivolga al professionista dell'udito di sua fiducia.



Tappini monouso



Tappini riutilizzabili



Paraorecchie



Tappini su misura

Se è preoccupato per il suo udito

Se è stato troppo esposto al rumore ed è preoccupato per il suo udito, dovrebbe rivolgersi ad un professionista dell'udito. Nel giro di poco tempo il professionista è in grado di eseguirle un test completamente indolore che rivelerà se c'è effettivamente qualcosa di cui preoccuparsi.

Si faccia dei controlli periodici

Se il suo posto di lavoro è molto rumoroso dovrebbe far controllare il suo udito almeno una volta l'anno. Il professionista dell'udito può così confrontare i risultati per verificare se ci sono cambiamenti.

Dove trovare aiuto

Poò consultare l'elenco telefonico, le associazioni di categoria dei professionisti dell'udito o cercare in internet per trovare i professionisti in grado di aiutarla.

Nella sua zona:

- *Il suo medico di famiglia.*
- *Il suo audioprotesista.*
- *Il suo medico specialista dell'udito.*

People First “Le persone prima di tutto”, è lo spirito della OTICON che si riflette in tutto quello che facciamo. Sono persone che usano i nostri prodotti, che li progettano, costruiscono, scelgono, adattano. La tecnologia è il veicolo del progresso, la conoscenza ne è il propulsore. La conoscenza dimora nelle persone.

Centro Audioprotesico:



906.01.135.00 / 01.10

oticon
PEOPLE FIRST