



# ZIUA MONDIALĂ A AUZULUI

**3 MARTIE 2023**

## ÎNGRIJIREA URECHII ȘI A AUZULUI PENTRU TOȚI!

Să o transformăm în realitate!

**Ascultă în siguranță!**

1

### Reduceți volumul sonor al dispozitivului audio



Setați volumul dispozitivului audio pe care-l folosiți la un nivel sub 60% din nivelul său maxim.

2

### Protejați-vă urechile de sunete puternice



Purtați dopuri de urechi dacă vă aflați în locuri zgomotoase. Îndepărtați-vă de sursele de sunet, cum ar fi difuzoarele.

3

### Limitați timpul petrecut în zone zgomotoase



Dacă sunteți într-un loc zgomotos, luați regulat pauze și retrageți-vă într-o zonă liniștită. Limitați timpul de utilizare zilnică a dispozitivelor audio.

4

### Încercați să monitorizați nivelurile de expunere la zgomot



Folosiți aplicații smartphone pentru a vă monitoriza expunerea la sunet.



**CNSBN**

CENTRUL NAȚIONAL DE  
SUPRAVEGHERE A BOLILOR  
NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL  
DE SĂNĂTATE  
PUBLICĂ MUREȘ