



世界卫生组织

您是否知道， 每两个年轻人中就有一个因不安全的聆听方式而面临听力损失的风险？

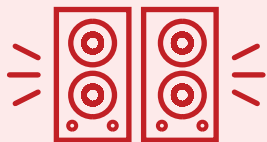
您会是其中之一吗？

继续阅读以了解更多信息
并学习一些听力安全的技巧



保护听力





响亮的声音损害耳朵!

听响亮的声音会损害耳朵里的感觉细胞。这可能导致噪音引起的听力损失或耳内鸣叫(耳鸣)。



如果您经常有以下行为，您就有可能出现噪音所致的听力损失。

- 在嘈杂的地方工作。
- 用头戴/耳机聆听音频。
- 到访的场所播放响亮的音乐，如：夜总会，音乐会。或参加健身课程。



噪声所致的听力损失是永久性的

噪声造成的听力损失是无法逆转的。有听力损失的人可以得益于助听器和康复服务。



但是，噪声所致的听力损失是可以预防的!

安全的聆听做法可以预防听力损失。您听的声音越响，安全聆听的时间就越短。通过调低音量或保护耳朵，您可以听得更久且无损于您的听力。

采用这些简单的安全聆听行为

1



保持低音量

将您设备的音量设置为不超过最大音量的60%。

使用适合的降噪耳机。

3



限制从事嘈杂活动的时间

身处嘈杂的地方,要定时到安静的地方休息。

限制个人音频设备的日常使用。

2



保护您的耳朵免于聆听巨大的声音

在嘈杂的场所戴上耳塞。

远离声源,如扬声器。

4



监测听取声压级

使用应用程序来监测您的声音暴露。

选择有内置保护听力安全功能的设备。

请确保您：

留意警告信号

如遇下列情形，请联系医生。

- 持续的耳内鸣响（耳鸣）。
- 难以听到高音调的声音或听懂对话。

定期检查听力

- 使用 **hearWHO** 等应用程序进行听力自查。
- 如果您没能通过听力检查或出现听力损失的迹象，请寻求专业建议。



谨慎用耳！

听力一旦受损，不会失而复得！

保护听力

WHO/UCN/NCD/SDR 21.2

©世界卫生组织 2022。部分版权保留。

作品署名-非商业性使用-相同方式共享
的政府间组织3.0版本适用于该作品
(CC-BY-NC-SA 3.0 IGO)。

更多详情参见：
[https://www.who.int/health-topics/
hearing-loss](https://www.who.int/health-topics/hearing-loss)