

Tahukah Anda, 1 dari 2 orang muda berisiko kehilangan pendengaran karena aktivitas mendengarkan yang tidak aman?

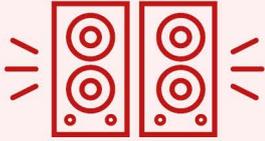
Apakah Anda satu di antaranya?

Baca lebih lanjut untuk
mengetahui dan mempelajari
beberapa tip mendengarkan
yang aman.



Make Listening Safe





Suara yang keras merusak telinga!

Mendengarkan suara yang keras merusak sel-sel sensorik pada telinga Anda. Hal ini dapat menyebabkan gangguan pendengaran akibat kebisingan atau telinga berdengung (*tinnitus*).



Anda bisa berisiko mengalami gangguan pendengaran akibat kebisingan jika rutin:

- bekerja di tempat yang bising
- mendengarkan musik dengan *headphone/earphone*
- mengunjungi tempat-tempat dengan musik bervolume tinggi seperti klub malam, konser, atau kelas-kelas kebugaran (*fitness*).



Gangguan pendengaran akibat kebisingan bersifat permanen

Gangguan pendengaran karena suara yang bising tidak dapat dipulihkan. Orang-orang yang mengalami hal ini dapat menggunakan alat bantu dengar dan pelayanan rehabilitasi.



Namun, gangguan pendengaran akibat kebisingan bisa dicegah!

Gangguan pendengaran dapat dicegah dengan menjaga pendengaran. Semakin keras suara yang Anda dengarkan, waktu mendengarkan yang aman akan menjadi pendek. Dengan mengecilkan volume atau melindungi telinga, Anda bisa mendengarkan dalam waktu lebih lama tanpa merusak pendengaran Anda.

Terapkan beberapa kebiasaan mendengarkan yang aman:

1



Kecilkan volume

Atur **volume** agar **tidak lebih dari 60%**. Gunakan *headphone* yang pas dengan **fitur peredam bising**.

3



Batasi waktu yang dihabiskan untuk menjalankan aktivitas yang bising

Saat berada di tempat yang bising, **beristirahatlah secara berkala** di area yang tenang. **Batasi penggunaan harian** perangkat audio pribadi.

2



Lindungi telinga dari suara yang keras

Gunakan **penyumbat telinga** saat berada di tempat yang bising. **Jauhi sumber suara**, seperti pengeras suara.

4



Pantau tingkat pendengaran

Gunakan **aplikasi** untuk memantau eksposur suara. Pilih perangkat yang **sudah dilengkapi dengan fitur mendengarkan yang aman**.

Pastikan Anda:

Memperhatikan tanda-tanda yang harus diwaspadai

Hubungi dokter jika Anda mengalami:

- gangguan telinga yang berderung terus-menerus (*tinnitus*),
- kesulitan mendengarkan suara bernada tinggi atau mengikuti pembicaraan.

Periksa pendengaran secara teratur

- Lakukan pemeriksaan pendengaran secara mandiri menggunakan aplikasi, seperti **hearWHO**.
- Minta bantuan profesional jika Anda gagal dalam pemeriksaan pendengaran atau memiliki tanda-tanda gangguan pendengaran.



Mendengarlah dengan hati-hati!

Jika Anda mengalami gangguan pendengaran, kondisi ini tidak bisa dipulihkan.

Dengarkan dengan aman!

WHO/UCN/NCD/SDR 21.2

© World Health Organization 2021.
Some rights reserved.

This work is available under the
CC BY-NC-SA 3.0 IGO licence.

For more details refer to:
[https://www.who.int/health-topics/
hearing-loss](https://www.who.int/health-topics/hearing-loss)