

# NON FARTI FREGARE, NON ABBOCCARE! PRENDITI CURA DEL TUO UDITO

**VENERDÌ  
1 APRILE  
2022**



## GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE

Prevenzione dei danni da rumore in età scolastica

Richiesto l'alto patronato della



Presidenza della Repubblica Italiana

Richiesto il patrocinio di



Ministero della Salute



FNOMCeO  
Federazione Nazionale  
degli Ordini dei Medici Chirurghi  
e degli Odontoiatri

CO-PARTNER



S.I.A.F.

Tel. +39 06.44.29.11.64  
E-mail [sioechcf@sioechcf.it](mailto:sioechcf@sioechcf.it)

[www.sioechcf.it](http://www.sioechcf.it)



# NON FARTI FREGARE, NON ABBOCCARE! PROTEGGI IL TUO UDITO

**ATTENZIONE:** se le tue cellule ciliate, presenti nell'orecchio interno, sono esposte troppi suoni ad alto volume, superi la "tolleranza giornaliera di esposizione ai rumori" e le tue orecchie vengono danneggiate. Nel tempo questo si traduce in una perdita dell'udito progressiva che può portare alla sordità.

Il rischio di perdere l'udito dipende da quanto forte, per quanto tempo e con quale frequenza siamo esposti a suoni forti. Questa esposizione pericolosa può avvenire tramite dispositivi audio personali, o nell'ambiente circostante in luoghi di intrattenimento, autodromi, palestre, nelle mense scolastiche o nel traffico.

È perciò fondamentale adottare un comportamento di ascolto quotidiano che tenga conto di alcuni parametri per evitare di diventare sordi.

## Cosa puoi fare per proteggere il tuo udito?

Mantieni un volume basso **entro gli 80 dB** come limite massimo, **per non più di 40 ore alla settimana.**

Indossa dei **tappi per le orecchie** quando vai nei locali che hanno musica ad alto volume, negli autodromi, negli stadi che ospitano spettacoli sportivi o concerti.

Utilizza **cuffie che riducono il rumore di fondo** in automatico, così non dovrai alzare volume della musica o del telefono in ambienti rumorosi, come ad esempio sugli autobus o nei treni.

**Monitora e rispetta i livelli di ascolto** durante la tua giornata facendo in modo che tu rimanga all'interno del range settimanale di tolleranza dei rumori. Esistono delle app che indicano i DECIBEL presenti negli ambienti come classi, palestre, discoteche.

**Limita il tuo uso quotidiano di dispositivi elettronici collegati a cuffie.**

**Limita il tuo tempo trascorso in luoghi rumorosi:**

- Prenditi delle pause di silenzio  
(vai in luoghi tranquilli e poco rumorosi per far riposare le tue orecchie)
- Tieniti lontano dalle sorgenti sonore (come casse o altoparlanti)
- Riduci il più possibile la frequentazione di luoghi rumorosi.
- Fai un **controllo regolare del tuo udito.**



LINK VIDEO

## Puoi trovare maggiori informazioni

sui livelli di massima tolleranza/pericolo e su come ascoltare in sicurezza guardando il seguente video: [https://www.youtube.com/watch?v=xV-PNR\\_Ffg8](https://www.youtube.com/watch?v=xV-PNR_Ffg8)  
Il video con sottotitoli in italiano lo puoi guardare sul sito [www.sioechf.it](http://www.sioechf.it)