Приложение 1.

Рекомендации по использованию наушников без вреда для здоровья.

1. Помните о том, что после длительного прослушивания громкой музыки через наушники вы можете на время потерять способность воспринимать тихие звуки. Акустические травмы никогда не проходят бесследно. Вредоносный эффект от них   может накапливаться и проявиться через длительное время совершенно неожиданно.

2. При использовании обычных наушников можно без вреда для здоровья слушать музыку с громкостью чуть выше половины от максимальной в течение часа в день. Для большей части наушников-вкладышей время безопасного прослушивания снижается ровно вдвое.

3. Старайтесь не делать громко музыку в наушниках, пытаясь заглушить внешний шум (громкость нормальная, если вы можете слышать, что говорят окружающие).

4. Если вы не хотите к сорока годам сменить наушники на слуховой аппарат, то старайтесь придерживаться следующих советов:  
- уровень громкости не должен быть больше 60% от максимально возможного;  
- громкость нормальная, если вы можете слышать, что говорят окружающие;  
- люди вокруг не должны слышать вашу музыку;  
- если, общаясь с людьми, вы переходите на крик, значит, громкость слишком большая.

5. Через каждые 30 мин давайте ушам отдохнуть в течение 5-10мин.

6. Включайте в свой рацион как можно больше фруктовых и овощных блюд, хлеб, злаки. Пища с обильным содержанием жира вредна для ушей в такой же мере, как и для сердца. Высокое кровяное давление и жировые отложения на стенках сосудов ухудшают кровоток в области уха, способствуя снижению слуха.

7. Зимой, весной и осенью обязательно носите шапку, защищая уши от холода. Берегите уши и горло от простуды и травм.

8. При появлении таких симптомов, как звон в ушах, заметная приглушенность звуков, сложности в понимании человеческой речи, сложности в понимании речи в шумных местах или комнатах с плохой акустикой, не медлите с обращением к врачу.