



Hlustum varlega, heyrum alla ævina!

**Heyrnartap af völdum
hávaða má fyrirbyggja**

Tileinkaðu þér þessa hlustunarhegðun

1



Dragðu úr hljóðstyrknum

Stilltu **hljóðstyrk** aldrei hærra en **60% af hámarksstyrk**.
Notaðu vel stillt heyrnartól með **noise-cancelling** virkni.

2



Verndaðu eyrun gegn háværum hljóðum

Notaðu heyrnarhlífar í hávaða.
Færðu þig frá háværum hljóðgjöfum s.s. vélum, hátölurum o.s.frv.

3



Takmarkaðu þann tíma sem þú ert í háværu umhverfi

Ef þú ert lengi í hávaða, taktu **reglulega pásu** á rólegu, lágværu svæði.
Takmarkaðu daglega notkun á tónlistarspilurum, leikjatölvum o.s.frv.

4



Mældu örugg hlustunarmörk

Notaðu snjallforrit til að mæla hávaðamörk í umhverfi þínu. Veldu tónlistarspilara með **innbyggð öryggismörk** hávaða.