

# HOE VOORKOM JE GEHOOR- SCHADE?

## 10 tips om de risico's te beperken

### 1. ZET HET VOLUME VAN JE RADIO/TV NIET TE HOOG

Zorg ervoor dat je alles en iedereen rondom jou nog goed hoort.

Zorg ervoor dat je zelf je stem niet hoeft te verheffen om verstaanbaar te zijn.

### 2. GEBRUIK JE HOOFDTELEFOON VERSTANDIG

Koop een goede hoofdtelefoon. Zet het volume van je muzikspeler nooit op het maximum.

Gun je oren na een uurtje muziek luisteren ook voldoende rust.

### 3. VERMIJD LAWAAIERIGE PLAATSEN EN SCHAT OMGEVINGSLAWAAI GOED IN

Vermijd een te luide omgeving of bescherm je oren als je de plek niet kunt mijden.

### 4. HOUD VOLDOENDE AFSTAND VAN DE GELUIDSBRON

Houd zeker een afstand van 2 meter. Op grote events moet je uiteraard veel verder van de boxen staan. Verplaats je ook tijdens een optreden, zo verander je elke keer ook de afstand tot de geluidsbron.

### 5. GEBRUIK GEHOORBESCHERMING

Gebruik oordopjes of oorkappen. Investeer in op maat gemaakte oordopjes

### 6. LAAT JE OREN RUSTEN

Gun je oren minstens 24 uur rust nadat je langere tijd aan een grote hoeveelheid lawaai bent blootgesteld.

### 7. HERKEN DE WAARSCHUWINGS- SIGNALEN ZOALS TINNITUS

Raadpleeg een neus-, keel- en oorarts bij een gevoel van gedempt geluid, oorsuizingen of fluittonen die langer dan 24 uur aanhouden. Als je te lang wacht om een specialist te bezoeken kunnen therapie en medicatie geen hulp meer bieden.

### 8. ZWANGERE VROUWEN MOETEN EXTRA OPPASSEN: DE BUIKWAND DEMPT AMPER 5 DECIBEL

Geluiden die schadelijk zijn voor jou zijn dat ook voor je baby.

### 9. EXTRA BESCHERMING VOOR KINDEREN IS NODIG

Het gehoor van kinderen is gevoeliger dan dat van volwassenen. Bescherm indien nodig je kinderen met oorkappen als ze op zeer lawaaiërige plaatsen komen of pas het geluidsvolume aan op activiteiten met veel kinderen. Oordopjes voor kinderen zijn geen goed plan. Hun oren zijn eigenlijk nog niet geschikt voor oordoppen.

### 10. ROKEN KAN GEHOORSCHADE VERERGEREN

Roken kan de last die je hebt door lawaaischade verergeren. Iets om rekening mee te houden dus.

