

預防聽力損傷

以免後悔莫及！



如何正確使用耳機

- 選擇隔音效果較好的耳機，避免背景雜音過大導致音量跟著調大
- 聽音樂音量不要超過最大音量的一半
- 每天使用時間不超過1小時

娛樂場所聽力保護

遠離音量過高的音響設備，
例如喇叭或音箱

- 使用耳塞，定期讓耳朵休息，
避免長時間暴露於高分貝環境

出現警訊及時就醫

- 若發現耳鳴或聽力下降，
應立即尋求醫療協助



Prevent hearing loss and regret in later life



What is the correct way to use headphones?

- Choose headphones with a better noise isolation function to avoid having to increase the volume to cancel out background noise
- When listening to music keep the volume at no more than half the maximum

- Do not use for longer than one hour per day

Protect your hearing at entertainment venues

- Keep your distance from audio equipment with a high volume such as speakers or sound boxes
- Use earplugs, take regular breaks to rest your ears and do not spend long periods of time in high-decibel environments

Seek immediate medical attention at first sign of hearing issues

- If you find your ears are ringing or you suffer from a noticeable decline in hearing seek immediate medical attention



Mencegah Kerusakan Pendengaran

Agar Tidak Terlambat untuk Menyesal

Cara Penggunaan Headphone yang Benar



- Pilih headphone dengan isolasi suara yang lebih baik, untuk menghindari latar belakang kebisingan yang besar membuat kita meningkatkan volume suara
- Jangan mendengarkan musik dengan volume suara lebih dari setengah volume maksimum

- Penggunaan setiap hari tidak melebihi dari 1 jam



Perlindungan Pendengaran di Tempat Hiburan

- Menjauhi peralatan audio suara keras seperti pengeras suara atau speaker
- Gunakan penutup telinga, istirahatkan telinga secara berkala, hindari berada di lingkungan dengan desibel tinggi terlalu lama.

Muncul Gejala Segera Berobat

- Jika telinga berdenging (tinnitus) atau daya pendengaran menurun, maka seharusnya mencari pertolongan medis

Phòng ngừa mất thính lực

Để không phải hối tiếc!

Cách sử dụng tai nghe đúng cách



- Chọn tai nghe cách âm tốt, để tránh việc phải tăng âm lượng do tiếng ồn xung quanh quá lớn.

● Không nghe nhạc ở mức âm lượng lớn hơn một nửa mức tối đa

● Sử dụng không quá 1 giờ mỗi ngày.

Bảo vệ thính giác tại các địa điểm giải trí

● Tránh xa các thiết bị âm thanh có âm lượng lớn, chẳng hạn như loa hoặc dàn nghe nhạc.

● Sử dụng nút tai, để tai được nghỉ ngơi tai thường xuyên, tránh tiếp xúc lâu với độ ồn cao.

Hãy đi khám ngay nếu xuất hiện dấu hiệu cảnh báo

● Nếu bạn bị ù tai hoặc giảm thính lực, hãy tìm kiếm sự trợ giúp y tế ngay lập tức.



ป้องกันการสูญเสียการได้ยิน

ก่อนที่จะสายเกินไป!



วิธีใช้หูฟังอย่างถูกต้อง

- เลือกหูฟังที่มีระบบตัดเสียงรบกวนที่ดีเพื่อหลีกเลี่ยงเสียงรบกวนซึ่งทำให้ต้องปรับระดับเสียงให้สูงขึ้น

- ปรับระดับเสียงไม่เกินครึ่งหนึ่งของระดับเสียงสูงสุด

- ใช้หูฟังไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง

การปกป้องการได้ยินในสถานบันเทิง

- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ลำโพงหรืออุปกรณ์เครื่องเสียงที่มีระดับเสียงดังเกินไป
- ใช้ที่อุดหูและให้หูได้พักเป็นระยะเพื่อลดความเสี่ยงจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดังเป็นเวลานาน

รีบพบแพทย์หากมีสัญญาณเตือน

- หากมีอาการหูอื้อ หรือการได้ยินลดลง ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

