



# Prevence sluchových vad

Bc. Kateřina Blatná

Bc. Jana Brychtová

Bc. Ilona Kašpárková

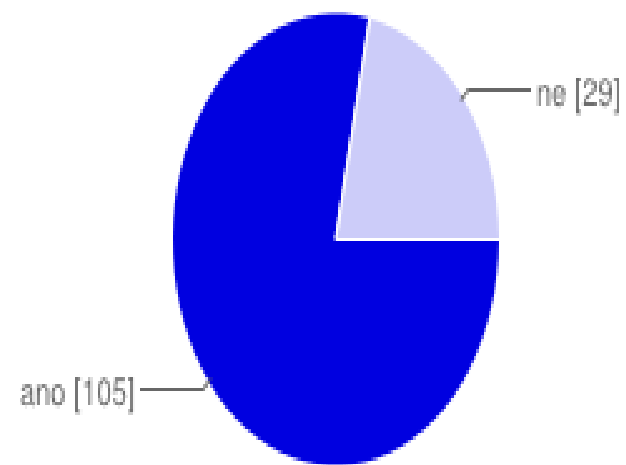
Bc. Alena Uhríková

# DOTAZNÍK

- 135 odpovědí
- Respondenti ve věku 15 – 30 let

➤ **Posloucháš MP3 se sluchátky?**

ano	105	78%
ne	29	21%



## ➤ V jakých situacích posloucháš MP3 se sluchátky?

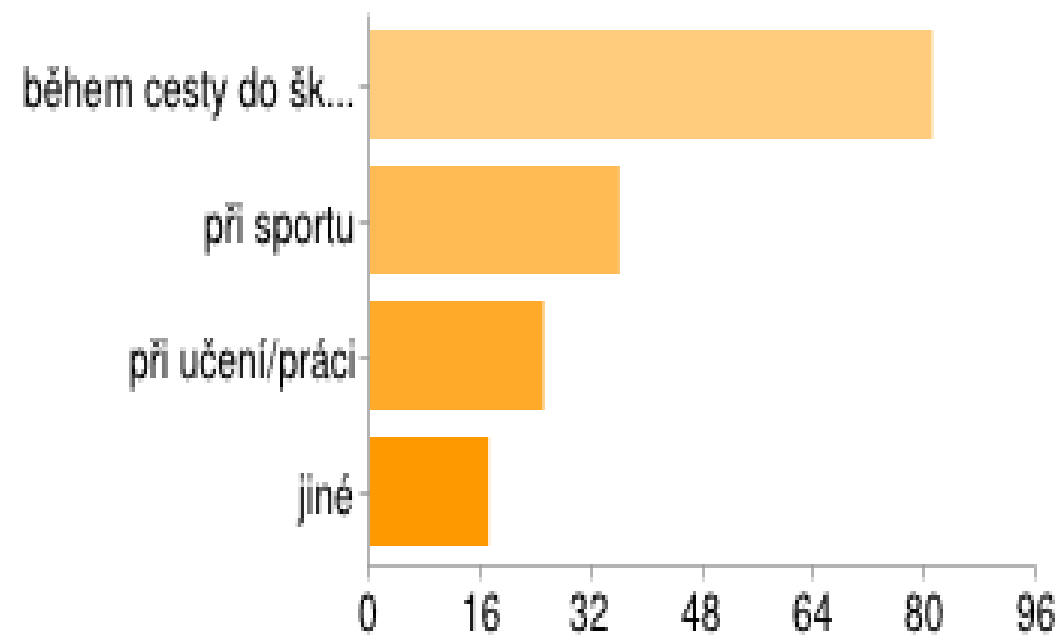
během cesty do školy/práce/apod. 81 77%

při sportu 36 34%

při učení/práci 25 24%

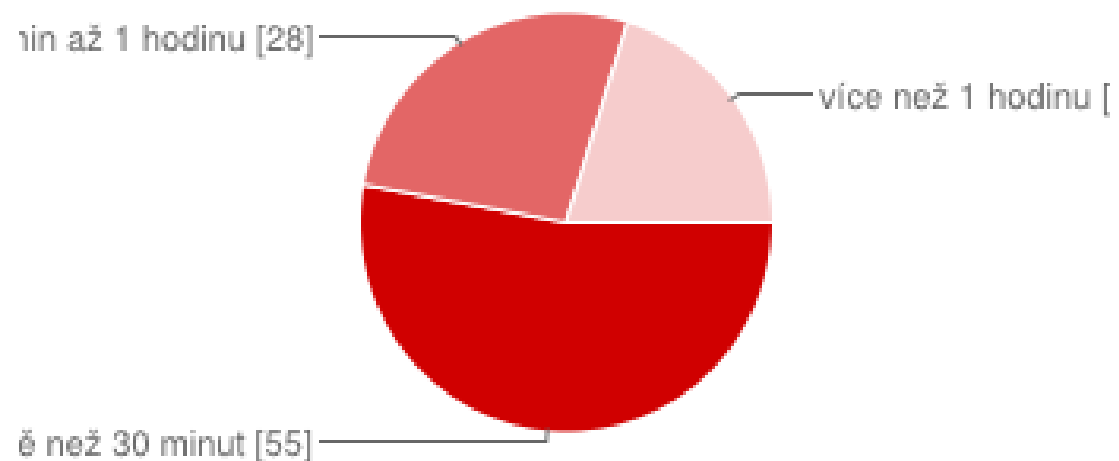
jiné 17 16%

Uživatelé mohli vybrat více než jedno zaškrtnovací políčko, takže procento může vzrůst na více než 100 %.



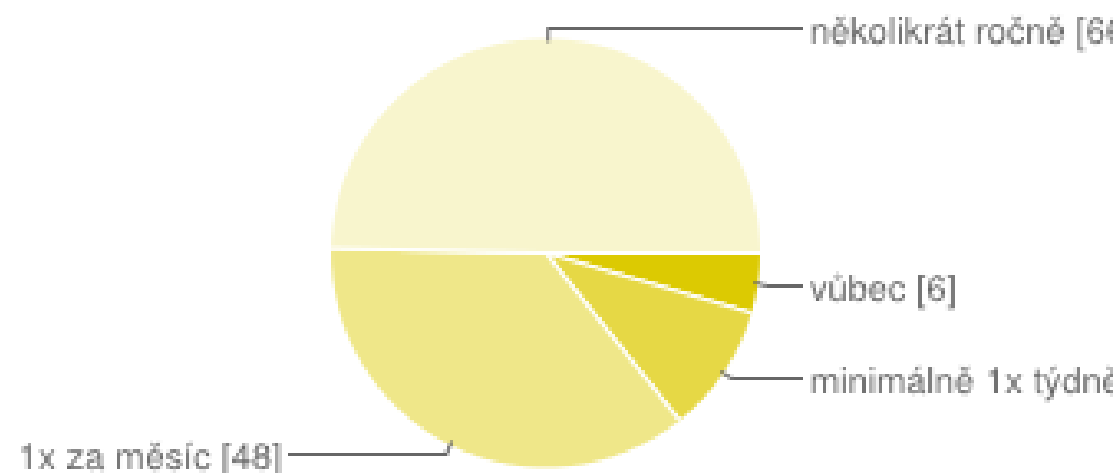
➤ **Kolik času denně trávíš se sluchátky na uších?**

méně než 30 minut	55	41%
30 min až 1 hodinu	28	21%
více než 1 hodinu	21	16%



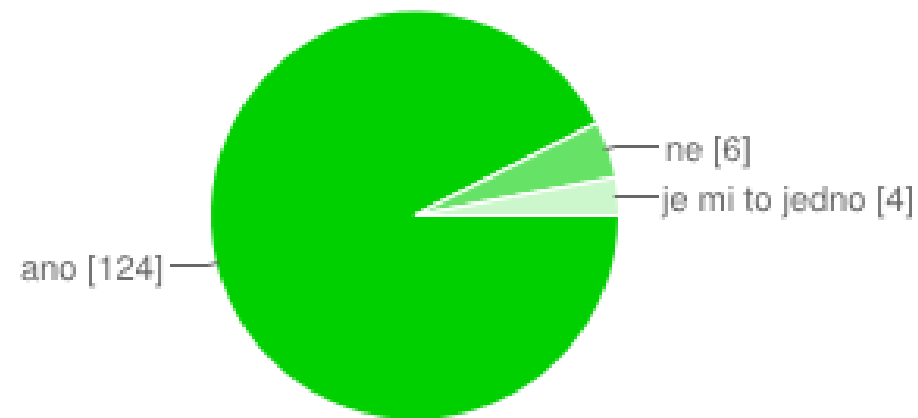
➤ **Jak často navštěvuješ místa se zvýšenou hladinou hluku (diskotéky, koncerty apod.)?**

vůbec	6	4%
minimálně 1x týdně	13	10%
1x za měsíc	48	36%
několikrát ročně	66	49%



➤ **Poškozuje podle tebe poslech hlasité hudby a MP3 sluch?**

ano	124	92%
ne	6	4%
je mi to jedno	4	3%



# P O S T E R

## PREVENCE SLUCHOVÝCH VAD



### VÍTE, ŽE ...

Díky hlasité hudbě a sluchátkům se zdvojnásobil počet osob se sluchovým postižením. Lidé, kteří v dospívání poslouchají hlasitou hudbu, budou mít problémy se sluchem již ve 30 a 40 letech, což je o 15 let dříve než generace jejich otců.

Vystavení našeho ucha nadměrnému hluku je jednou z nejčastějších příčin sluchových vad.

Nadměrné vystavení hluku poškozuje vláskové buňky ve vnitřním uchu nebo sluchový nerv, které vedou zvuk do mozku. Toto poškození se nakonec může projevit jako nevratná sluchová ztráta nebo tinnitus (ušní elst).

okud jedete vlakem (autobusem, tramvají, ...) a slyšíte hudbu někoho, do jí poslouchá do uší, už v tento okamžik to poškozuje jeho sluch.

Pokud začínáte slyšet šelest a hvízdání v uších nebo v hlavě, dejte jim alespoň jeden den odpočinout a přístě snižte hlasitost.

### ↓ RIZIKA:

- NIKOTIN
- PRÁCE V HLASNÉM PROSTŘEDÍ
- HLASITÁ HUDEBNÍ PŘEHRAČKA
- POSELEH VE SLUCHÁTKY
- STŘELBA
- OHNOSTROJE
- ALKOHOL
- DĚJENÍ A VLÁSKOVÉ BUNĚKY
- LESY (některá antibiotika, např. streptomycin...)

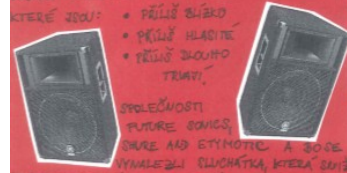
### HLASITÁ HUDBA ↓

Turn it to the LEFT!

Až jedné třetiny sluchových vad lze předejít prevencí.

### PREVENCE: ↓

DOBRÝM PRAKLEM JE VYHNOUT SE ZVUKŮM, KTERÉ ZDÍM:



- Správná hygiena okolí uší (V žádném případě nezasahujeme do prostoru ucha štěpíčkami či jinými předměty. Ucho se tím nevyčistí, naopak dojde k upěchování ušního mazu a snadno vznikne pevná zátká. Ta se pak může projevit poitem zalehnutí ucha nebo snížením slyšení. Ucho se také nedoporučuje vyplachovat. Vhodná je tedy pouze očista zevního okolí zvukovodu.)
- Vyhýbejte se škodlivému hluku!
- Použijte při zaměstnání ochranná sluchátka a špunty do uší
- Kontrolujte hlasitost, pokud můžete (rádio, stereo, televize, sluchátka)
- Nečekejte s prevencí, pak už může být pozdě



Setting	Maximum exposure in hours per week		
	current	Oldies, Jazz	classical music
Maximum volume (100%)	1	4	16
90% of maximum volume	3	12	50
80% of maximum volume	10	40	unlimited
70% of maximum volume	30	unlimited	unlimited
60% of maximum volume	unlimited	unlimited	unlimited

### VIDEO:

- ZKUSÍTE SI, JAK SLYŠÍTE
- JAK HLASITĚ JE UŠ PŘÍLIŠ HLASITĚ

<http://www.hear-the-world.com/en/hearing-and-hearing-loss/online-hearing-test.html>

### NOISE Thermometer™



<http://www.hear-the-world.com/en/hearing-and-hearing-loss/noise-how-loud-is-too-loud.html>



# ZAJÍMAVÉ ODKAZY

## ➤ JAK HLASITĚ UŽ JE MOC HLASITĚ?

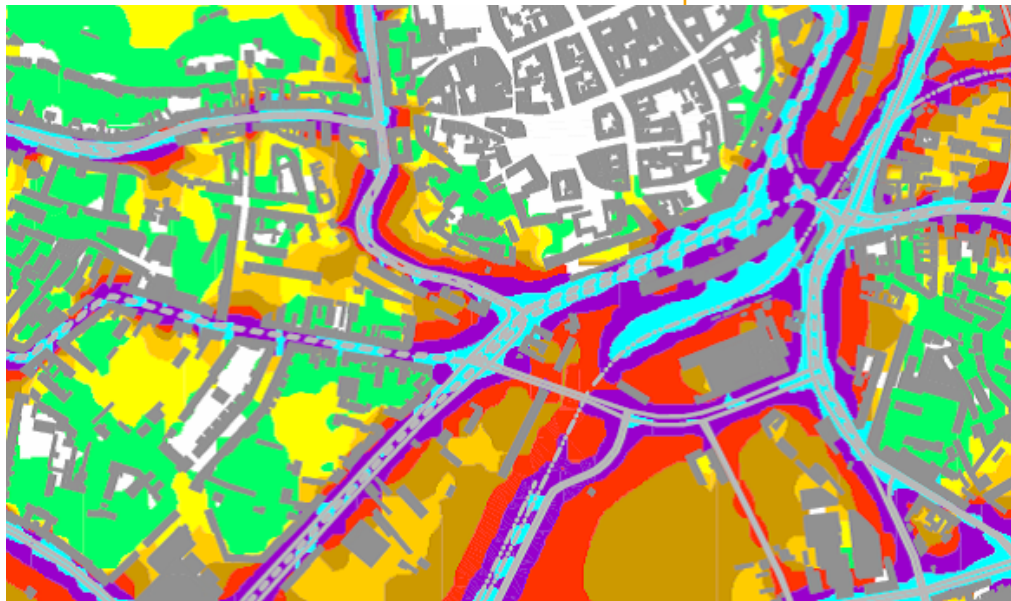
[HEARING-LOSS.COM/EN/HEARING-AND-NOISE-HOW-LOUD-IS-TOO-LOUD.HTML](https://www.hearing-loss.com/en/hearing-and-noise-how-loud-is-too-loud.html)

## ➤ SLYŠÍTE DOBŘE?

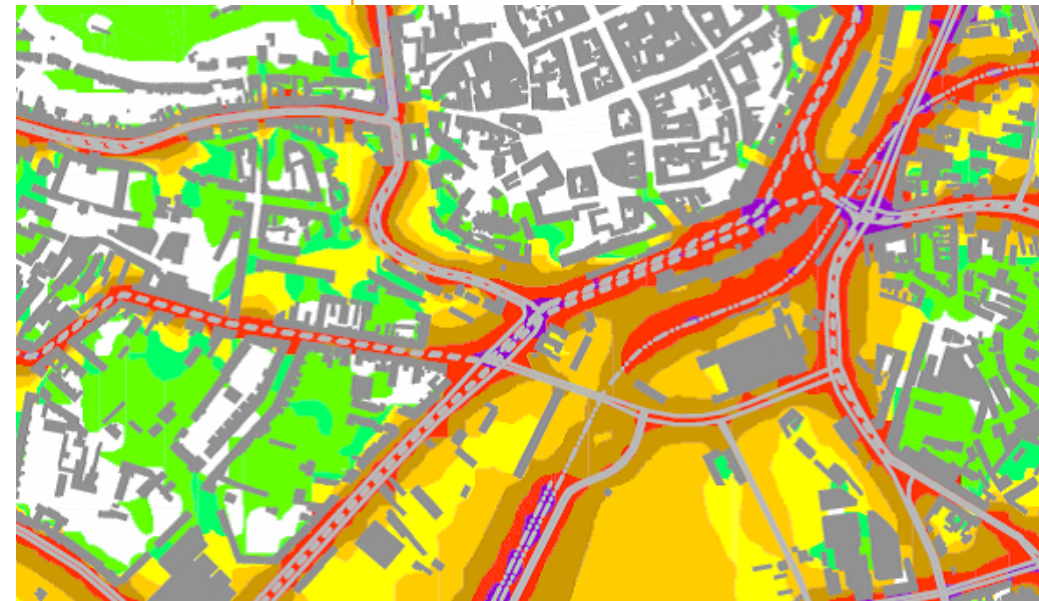
[HEARING-LOSS.COM/EN/HEARING-AND-NOISE-HEARING-TEST.HTML](https://www.hearing-loss.com/en/hearing-and-noise-hearing-test.html)

# HLUKOVÉ MAPY - BRNO

Brno ve dne



Brno v noci



≤40dB



≤45dB



≤50dB



≤55dB



≤60dB



≤65dB



≤70dB



>70dB