



Единый день здоровья

3 марта 2025 года

Всемирный день слуха

Всемирный день слуха отмечается 3 марта с 2007 года с целью уделить внимание защите ушей и слуха, повысить осведомленность людей о проблеме потери слуха и поддержать индивидуальный ориентированный подход к заботе об ушах и слухе.

Всемирный день слуха в 2025 году проходит под девизом «Преодолеем стереотипы: сделаем помощь при заболеваниях уха и нарушениях слуха реальностью для всех людей!».

В этом году ВОЗ подчеркивает необходимость изменить отношение людей к заботе об ушах и слухе, призывая всех, независимо от возраста, активно заботиться о здоровье ушей и слуха и побуждать к этому других. Именно этот посыл лежит в основе девиза Всемирного дня слуха.

Проведение Всемирного дня слуха призывает людей

осознать ту роль, которую здоровье ушей и слуха играет в нашем личном благополучии и полноценном участии в жизни общества. Очень важно принимать меры для защиты слуха от громких звуков, регулярно проверять слух, при необходимости использовать слуховые аппараты и поддерживать тех, кто потерял слух.

Одним из главных направлений является защита слуха будущих поколений, так как дети и подростки часто подвергаются воздействию громких звуков, поэтому принятие простых мер способно защитить их слух.

Слух, утраченный из-за воздействия громких звуков, практически невозможно восстановить.

Поэтому всегда практикуйте безопасное прослушивание, формируя привычки, которые не нанесут вреда слуху.

Всемирный день слуха 2025 г. – это возможность для всех нас добиться реальных перемен. В качестве заинтересованных сторон, партнеров и активистов мы можем предпринимать коллективные действия для расширения своих возможностей и возможностей других людей.

Сделаем так, чтобы забота о здоровье органов слуха стала частью жизни каждого!



Чтобы защитить слух

Снизьте громкость звука на ваших аудиоустройствах. Вы можете воспользоваться приложением для отслеживания уровня громкости или вручную установить безопасный уровень звука на вашем устройстве.

Используйте наушники с шумоподавлением, чтобы не увеличивать громкость на устройстве в шумных местах. Также убедитесь, что наушники плотно прилегают к ушам.

В шумных местах используйте беруши или другие средства защиты органов слуха.

Держитесь как можно дальше от источников громких звуков, таких как колонки, оборудование или техника. Если это невозможно, используйте средства защиты органов слуха.

Проводите меньше времени в местах с повышенным уровнем шума, таких как ночные клубы, стадионы, концерты и на других шумных мероприятиях. Как можно чаще давайте ушам отдохнуть от шума. Так, если вы находитесь в шумном месте, каждый час делайте 10-минутный пе-

рерыв и проводите его в тихой зоне. Звуки интенсивностью ниже 80 дБ, как правило, безопасны.

Следите за появлением признаков потери слуха, таких как шум или звон в ушах (тиннитус) или проблемы с восприятием некоторых звуков или речи собеседника. При возникновении таких симптомов обратитесь к специалисту.

Никогда не поздно перестать подвергать свой слух опасности. Берегите слух – сейчас и всегда!

К сведению

По данным ВОЗ:

более одного миллиарда представителей молодежи сталкиваются с риском необратимой потери слуха вследствие продолжительного воздействия громких звуков во время рекреационных занятий, таких как прослушивание музыки или видеоигры;

более 5% населения мира, или 430 миллионов человек (в том числе 34 миллиона детей), нуждаются в реабилитационной помощи в связи с инвалидизирующей потерей слуха;

по прогнозам, к 2030 г. во всем мире будет проживать более 500 миллионов человек с инвалидизирующей потерей слуха, требующей услуг по реабилитации.

Обратите внимание

Здоровье нашего слуха в будущем зависит от того, как мы заботимся о слухе сегодня, поскольку во многих случаях потери слуха можно избежать, придерживаясь правил безопасного прослушивания и надлежащего ухода за здоровьем органов слуха.

Важным условием полной реализации потенциала людей, живущих с потерей слуха, являются раннее выявление проблемы и своевременный доступ к услугам по реабилитации.

Примите меры сегодня, чтобы сохранить здоровье слуха на протяжении всей жизни.