

# Hávaði í starfi eða leik getur skemmt heyrn þína varanlega

Gerum hlustun örugga:

Drögum úr  
hljóðstyrk

Notum  
heyrnarhlífar  
í háværu  
umhverfi

Takmörkum  
tíma sem við  
dveljum í  
háværu  
umhverfi

Notum  
snjallsímamann til  
að mæla  
hávaðamörk

Látum  
mæla  
heyrnina  
reglulega

**Heyrnartap er óafturkræft!**  
Þú færð aldrei glataða heyrn á ný

#safelisting

Sjá nánar:



Gerum hlustun örugga