

# PRENDITI CURA DI TE STESSO PER IL BENESSERE DELL'UDITO

Assicurati una buona salute dell'udito per tutta la vita



## 1 Proteggi il tuo udito

Mantieni il livello del volume sotto il 60%

Usa i tappi per le orecchie in ambienti rumorosi



## 2 Richiedi un test dell'udito per

neonati e bambini in età scolare

chiunque abbia più di 50 anni



## 3 Controlla il tuo stesso udito

Effettua ogni anno il controllo dell'udito con l'App hearWHO dell'OMS

Rivolgiti a un medico se il punteggio è inferiore a 50



## 4 Usa la Tecnologia Assistiva

Gli apparecchi acustici o altri dispositivi, se consigliati, possono migliorare la tua capacità uditiva

I sottotitoli e la lingua dei segni possono rendere le informazioni più accessibili



## 5 Rimani informato

Informati sulle buone pratiche per la cura dell'udito

Diffondi consapevolezza nella tua community

