

# Pas på ørerne

## 4 gode råd til at passe på hørelsen

- Skru ned, når du kan
- Hold afstand fra lyd
- Tag lyttepauser
- Brug ørepropper

# Lydniveauer

---

Risikoen for at få en høreskade afhænger af, hvor kraftig lyden er, hvor lang tid og hvor ofte, du udsættes for den.

Støj er ubehagelig eller uønsket lyd. Selv lyd, der er behagelig at lytte til, f.eks. fra musik eller spil, kan godt være så kraftig, at det kan skade hørelsen.

## Eksempler på lydniveauer

Normal vejrtrækning	10 dB
Blød hvisken	30 dB
Normal samtale	60 dB
Dørklokke	80 dB
Tung trafik (indefra bil)	85 dB
Råben under samtale	90 dB
Motorcykel	95 dB
Hårtørrer	100 dB
Dyt fra bil (fra 5 meter)	105 dB
Råben i øret	110 dB
Stående tæt på sirene	120 dB
Lufttryksbor	130 dB
Jetfly ved start	140 dB
Fyrværkeri	150 dB

---

## Intervaller for sikker lytning per uge

>60 dB	Ubegrænset
80 dB	40 timer
85 dB	12,5 time
90 dB	4 timer
95 dB	5 kvarter
100 dB	20 minutter
105 dB	8 minutter
110 dB	2,5 minut
120 dB	12 sekunder
130 dB	<1 sekund
140 dB	0 sekunder
150 dB	0 sekunder

