

**Kuuloliiton kuulonsuojelutoiminta
pyrkii ennaltaehkäisemään
vapaa-ajan melusta johtuvien
kuulovammojen syntyä.
Kohderyhmänä ovat erityisesti
lapset ja nuoret.**

Kuuloliitto
Ilkantie 4
00400 Helsinki
info@kuuloliitto.fi
P. (09) 5803 830
www.kuuloliitto.fi

Ratkaise
mysteeri:



Huolehdi kuulostasi

– tarvitset sitä huomennakin



Haluatko nauttia musasta ja
hyvästä fiiliksestä jatkossakin?



Käyttää kännykkää ja
kuulla mitä sinulle puhutaan?



Saada selvää kiinnostavien
ihmisten puheesta?



Kuulla luennoilla tai
työpaikan palavereissa?



Suojaa kuulosi, jotta
kuulisit huomennakin!

Vinkkejä

Kuulonsuojaus on tarpeen, kun et kuule toisen ihmisen puhetta metrin etäisyydeltä tai keskustelua täytyy käydä huutaen.

Käytä kuulosuojaimia, jos melutaso tuntuu epämiellyttävältä.

Käytä suojaimia koko meluallistuksen ajan. Korvat eivät ehdi mukautua nopeisiin äänitasojen muutoksiin.

Käytä oikeita korvatulppia: pumpuli, paperi tai omat sormet eivät riitä.

Vältä seisomista liian lähellä kaitintia.

Kuuntele kuulokkeilla kohtuullisella äänenvoimakkuudella.

Pidä lepotauko kovien äänitasojen jälkeen. Näin kuulosi palautuu rasituksesta.

Huomioi, että alkoholi alentaa kykyä huomata voimakkaita äänitasoja.

Hakeudu tarvittaessa kuulontutkimukseen terveyskeskukseen, työterveyshuoltoon tai yksityiselle lääkäriasemalle.

Tiesitkö, että monet saavat vapaa-aikana liian suuria meluannoksia, mikä voi ajan myötä heikentää kuuloa? Nuorten kuulon on havaittu viime vuosikymmenten aikana huonontuneen. Kuuloa kannattaa suojella, sillä kerran alentunutta kuuloa ei voi palauttaa ennalleen.

Jos korvasi vinkuvat keikan jälkeen, ne ovat saaneet liian suuren meluannoksen. Voimakas ääni tuhoaa korvan aistinkarvasoluja, jotka eivät uusiudu. Seurauksena voi olla tinnitusta eli korvien soimista, herkkyyttä äänille tai pysyvä kuulon aleneminen, joka kehittyy usein huomaamatta vuosien kuluessa.

Kuulosuojaimia on olemassa erilaisia eri tilanteita varten. Edullisin vaihtoehto on kertakäyttöiset vaahtomuoviset korvatulpat, joita myyvät esimerkiksi apteekit ja rautakaupat. Laadukkaampaa äänenvaimennusta antavat hifi-tulpat, joita saa esimerkiksi musiikkiliikkeistä. Oman korvakäytävän mukaan valettuja suojaimia valmistavat yksityiset kuulo- ja lääkäriasemat. Kuppisuojaimet soveltuvat esimerkiksi äänekkaitä koneita tai laitteita käytettäessä.

Asumisterveysasetuksen mukaan yleisötapahtuman järjestäjän velvollisuus on huolehtia yleisön kuulonsuojauksesta. Yleisöä altistavan melun keskimääräinen äänenpainetaso saa olla korkeintaan 100 desibeliä neljän tunnin tapahtuma-ajalle tasoitettuna.

Melutasot ja aikarajat

Aikaraja, jonka jälkeen kuulovaurion riski on toistuvassa meluallistuksessa todennäköinen:

Melutaso	Aika
85 dB	8 h
88 dB	4 h
91 dB	2 h
94 dB	1 h
100 dB	15 min

Äänitasoja

dB	Ääni
0	Kuulokynnys eli hiljaisin ääni, jonka ihminen tietyllä taajuudella kykenee aistimaan
10–30	Lehtien havina
30–50	Tietokone
50–70	Keskustelu
70–85	Liikenne
80–100	Ravintola
90–100	Konsertti
125–	Kipukynnys
130–135	Suihkukone

