

Come mantenere le orecchie sane: 5 regole per proteggere l'udito

1

NON USARE COTTON FIOC

Il condotto uditivo è autopulente: i bastoncini possono causare danni o spingere il cerume in profondità

2

LAVA SOLO L'ESTERNO DELL'ORECCHIO

Detergi padiglione e zona esterna con acqua e sapone, senza intervenire nel canale uditivo

3

PROTEGGITI DAL RUMORE

Esposizioni prolungate sopra gli 85/90 dB possono causare danni permanenti.

Usa DPI (cuffie o tappi) nei luoghi rumorosi

4

FAI CONTROLLI PERIODICI

Se noti un calo dell'udito, è fondamentale una valutazione specialistica precoce

5

NON SOTTOVALUTARE I PRIMI SEGNALI

Acufeni e difficoltà uditive sono campanelli d'allarme da indagare subito