



IL DECALOGO SALVA UDITO

Dieci punti per **salvaguardare il benessere dell'udito**, un senso molto delicato che si può proteggere con un po' di attenzione e alcuni semplici accorgimenti.

1. Proteggi l'udito dai **rumori forti e improvvisi** (ad esempio clacson, martelli pneumatici etc.).
2. **Abbassa il volume** quando ascolti la musica con cuffie o auricolari. Il segreto è mantenerlo a un livello tale da poter sentire le voci e i rumori circostanti.
3. Allontanati di tanto in tanto se ti trovi in un **ambiente rumoroso** come un concerto o la discoteca.
4. Riduci o elimina il **consumo di alcool e tabacco** perché questi possono influire sul delicato meccanismo di trasmissione dei suoni al cervello.
5. Fai attenzione durante le **immersioni** e negli altri **sport acquatici**, in quanto la pressione dell'acqua, se eccessiva, può danneggiare il timpano.
6. Durante **decollo e atterraggio dell'aereo**, se senti le orecchie tapparsi, esegui la "manovra di Valsalva": compensa la pressione tappando il naso e soffiando con forza in esso.
7. **Modera l'assunzione di farmaci**, specialmente antibiotici, e attieniti alle indicazioni del medico.
8. Per la **pulizia esterna delle orecchie** è sufficiente usare acqua e sapone, come per il viso. Alla pulizia interna ci pensa direttamente l'orecchio.
9. Usa i **bastoncini di cotone** solo per pulire il padiglione esterno.
10. **Controlla il tuo udito** una volta all'anno dopo i 25 anni.

(Fonte: www.amplifon.it)