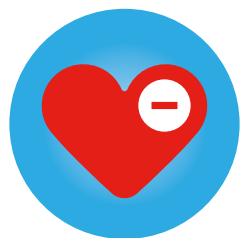


# 65dB

Umbral de ruido establecido por la OMS

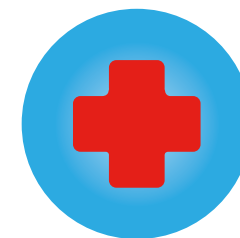
**VIVIR EN ENTORNOS RUIDOSOS PUEDE PROVOCAR...**



Pérdida de años de vida saludable

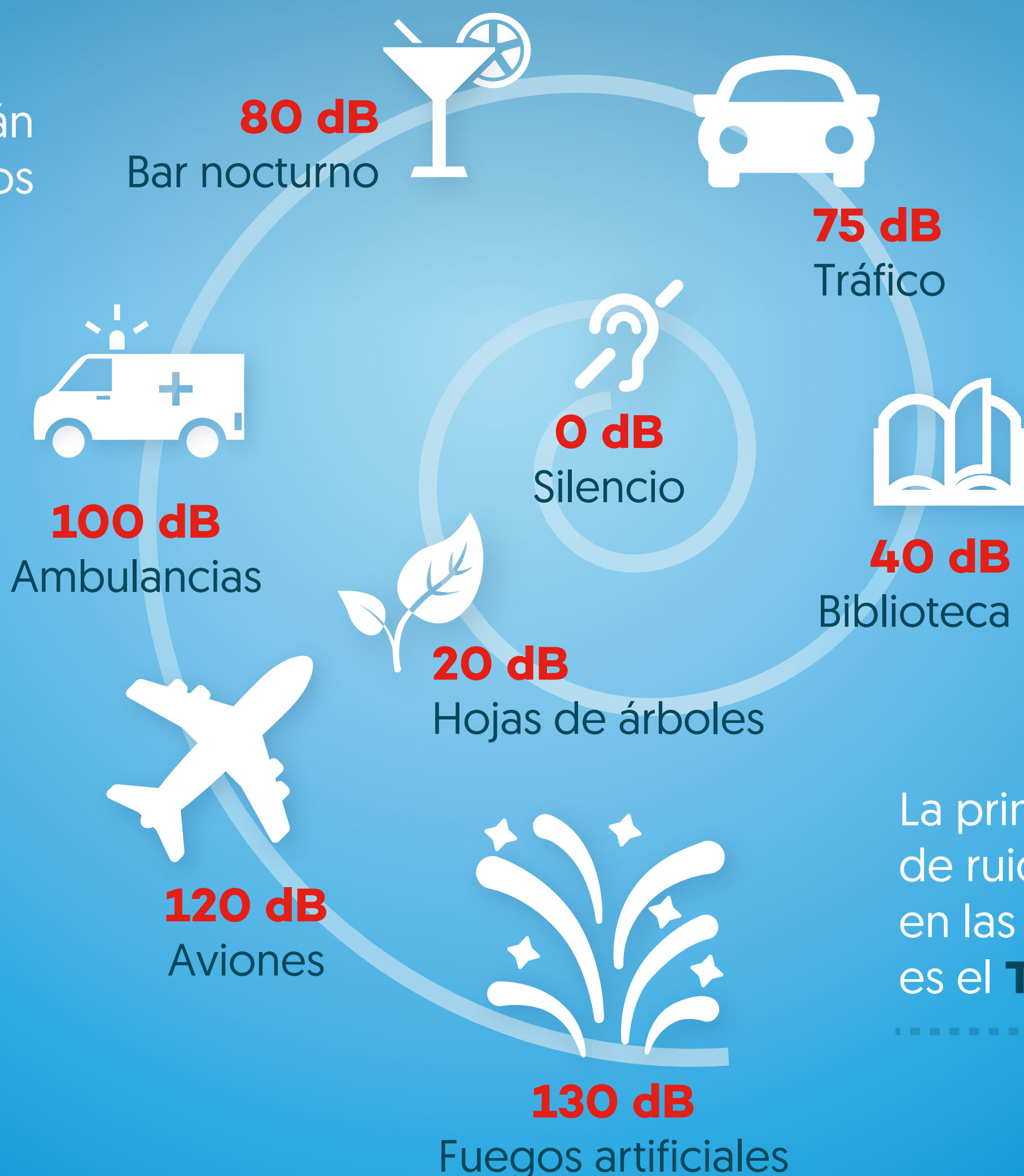


Incremento de la mortalidad por causas cardiovasculares o respiratorias



Aumento de ingresos hospitalarios

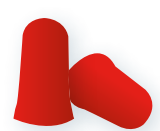
**24.000.000** de europeos están expuestos a ruidos > **65dB**



La principal fuente de ruido ambiental en las ciudades es el **TRÁFICO**

 **GAES**  
Centros Auditivos

## LOS 7 PASOS A UNA VIDA MÁS SILENCIOSA



Protege tus oídos de los altos niveles de ruido



Modera el volumen de la radio o la TV



No elevés el tono de voz en espacios públicos



Respetar el horario de **descanso**



Evita lugares ruidosos y **no te coloques junto a los altavoces** en conciertos o discotecas



Utiliza el claxon de tu coche sólo **cuando sea necesario**



Utiliza auriculares a un **60% de volumen** y **60 minutos seguidos**