

---

# MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

O uso comum e recorrente dos fones de ouvido na vida das pessoas acontece por vários motivos. Entre eles, a necessidade de isolamento social, o desejo de ouvir músicas, falar ao telefone e trabalhar.

O que muita gente não sabe é que quando não utilizamos de maneira correta, podem causar prejuízos a audição. Assim, faz-se necessário repassar aos colaboradores algumas orientações relacionadas ao uso deste acessório,

---

# USO CORRETO DO HEAD SET

## DICAS de boas práticas uso de fones de ouvidos/ head set

- Guardar o fone em local limpo e seco, como embalagem plástica e ainda evitar deixa-lo em locais empoeirados ou soltos nos bolsos ou bolsas;
- Usar os fones por, no máximo, duas horas diárias com o volume até a capacidade média do equipamento;
- Ao utilizar o fone em apenas um dos ouvidos, alterar para não sobrecarregar um lado;
- Respeitar intervalos de repouso sonoro, de preferência de uma a duas horas por dia. Nunca dormir com fones de ouvido;
- Deve estar atento enquanto utiliza os fones durante outra atividade, inclusive ao fazer atividades físicas. No trabalho isso pode causar acidentes;
- Tenha cuidado caso sinta abafamento, zumbido, chiado, apito ou qualquer outra sensação sonora ou dor ao tirar os fones, são sinais de superestimação. Portanto, reduza o uso e procure um profissional para diagnóstico adequado;
- Para ter uma ideia da intensidade do volume do som que escuta a dica é perguntar às pessoas que estão próximas. Se elas conseguirem ouvir o som vazando do fone é porque o aparelho ultrapassou os 83Db. O indicado é reduzir o volume;
- Para diminuir a intensidade do som, mesmo estando viciado no volume alto, a dica é reduzir a intensidade desse volume gradativamente

Proteger a audição é fundamental.