

# Salute

Rischi uditivi ed extra-uditivi  
correlati all'utilizzo di dispositivi mobili  
Come possiamo difenderci?

Prevenzione e protezione

# SUONI

Ogni giorno siamo circondati da una **moltitudine di suoni**

I suoni ci consentono di **percepire** il mondo e di **comunicare**

Possono essere **segnali** utili per la **sopravvivenza**, per fornire  
e recepire **informazioni** o per provare **emozioni**



# UDITO UMANO



- ✓ Sensibile a piccole variazioni di volume (0.7 dB)
- ✓ Sensibile alle frequenze (20Hz-20 kHz)
- ✓ Attivo H24
- ✓ Radar a 360° (vista 110°)

# COSA SUCCEDDE QUANTO I SUONI DIVENTANO RUMORI?



**Suono di forte intensità**  
(carattere **quantitativo** ~ dB)

**Rapporto segnale/rumore**

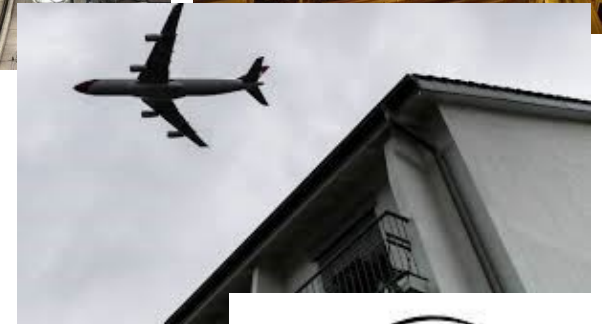
*Qualsiasi fenomeno acustico che, che viene percepito come sgradevole, fastidioso in un particolare **contesto***

# EFFETTI NON UDITIVI

Prodotti dal rumore ambientale, possono essere livelli di rumore anche non elevati **< 80 dB**

## Effetti a lungo termine:

- ✓ **Distrurbi del sonno**
- ✓ **Cardiovascolari**
- ✓ **Biologici**
- ✓ **Salute mentale (ansia, depressione,...)**
- ✓ **Riduzione della capacità cognitiva**



# EFFETTI NON UDITIVI

Spazio sonoro non è solo nostro ma di tutti  
(galateo dello smartphone)  
Causa di stress per noi e per chi ci sta attorno



## Ringxiety (la sindrome dello squillo fantasma)

soggetti che tendono a sviluppare una dipendenza dall'uso di smartphone e social media, forma di **ansia** che si manifesta nel **percepire squilli e segnali di notifica inesistenti**

si manifesta tramite **l'impulso** a voler **controllare costantemente** il proprio dispositivo per verificare se sono presenti notifiche/App di messaggistica/ chiamate non risposte

- ✓ ansia di non essere rintracciabili, di perdere i contatti, oppure di non riuscire a chiamare
- ✓ ansia di trovare staccato il dispositivo dell'interlocutore
- ✓ ansia di trovare libero, ma non ricevere risposta
- ✓ ansia di aver dimenticato il dispositivo in qualche luogo e di non essere così rintracciabile
- ✓ ansia perché nessuno chiama/messaggia/interagisce con noi

# EFFETTI NON UDITIVI

## Buone pratiche

- ✓ Chiamate e notifiche silenziate
- ✓ Spegni ed elimina suoneria durante una conversazione
- ✓ Suoneria a basso volume
- ✓ Disattiva le vibrazioni (se non ti trovi in un contesto rumoroso)
- ✓ Usa il vivavoce solo se siete soli
- ✓ Chiama/ascolta e registrazione messaggi vocali non in pubblico (specie sui mezzi di trasporto pubblici)
- ✓ Non riprodurre musica o contenuti media in pubblico
- ✓ Seleziona una sveglia piacevole, impostando un volume strettamente necessario al risveglio



La piramide dei bisogni di Maslow (1954)

## Esercizio:

1. Prova a non utilizzare il dispositivo per una intera giornata (non è impossibile...)
2. A fine giornata leggi i messaggi che hai ricevuto
3. Quanti erano veramente importanti e richiedevano una immediata visione e risposta?





# EFFETTI UDITIVI

Il lavoro e le attività del tempo libero possono produrre perdita uditiva momentanea o permanente, alti livelli di rumore **> 80 dB**



ascoltare la musica con dispositivi



# QUALI SOLUZIONI PER EFFETTI UDITIVI

Negli ambienti di lavoro  
D.Lgs 81/08

Prevenzione e protezione ai rischi



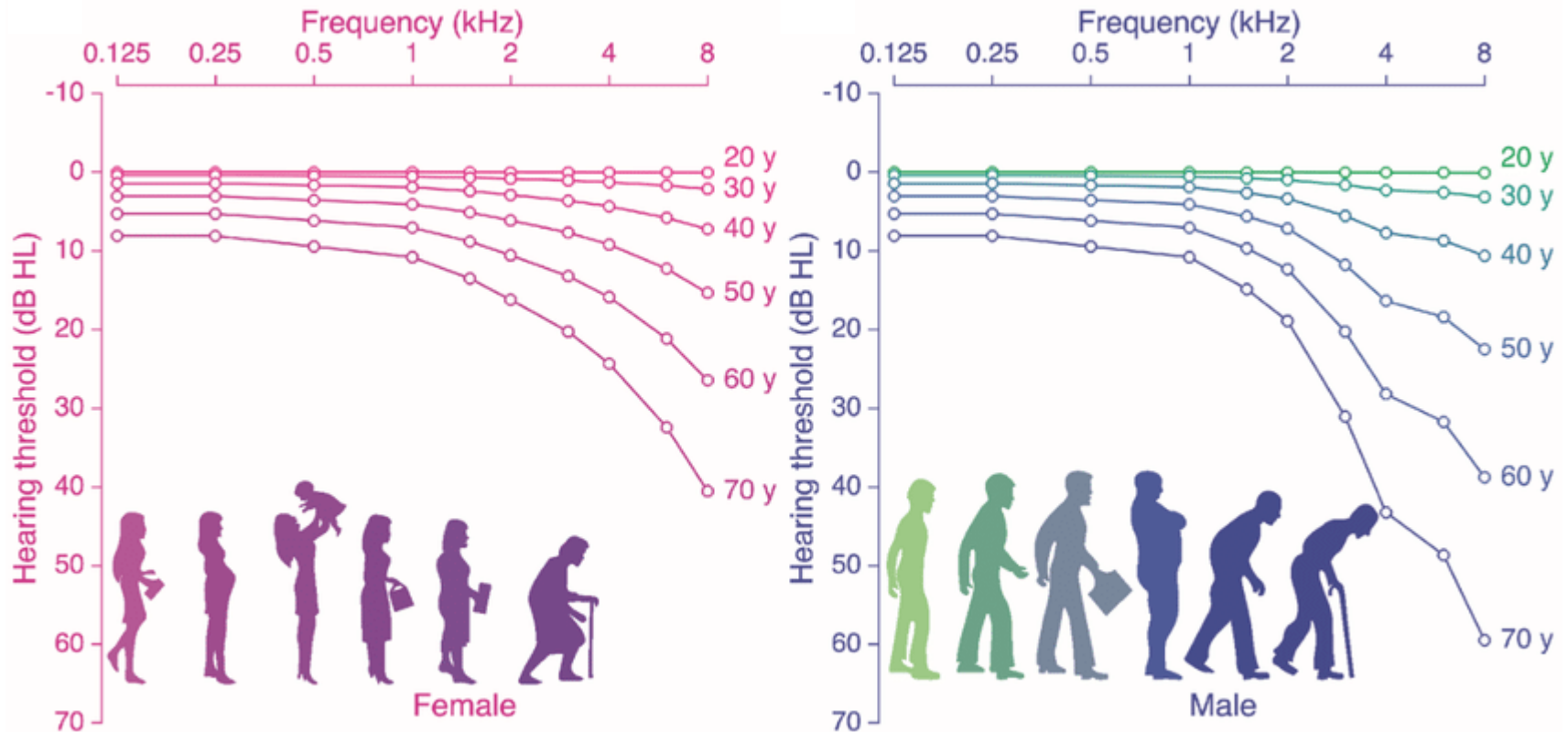
# QUALI SOLUZIONI NEL TEMPO LIBERO?



Ascolto della musica con auricolari-cuffie  
Pericoli uditivi

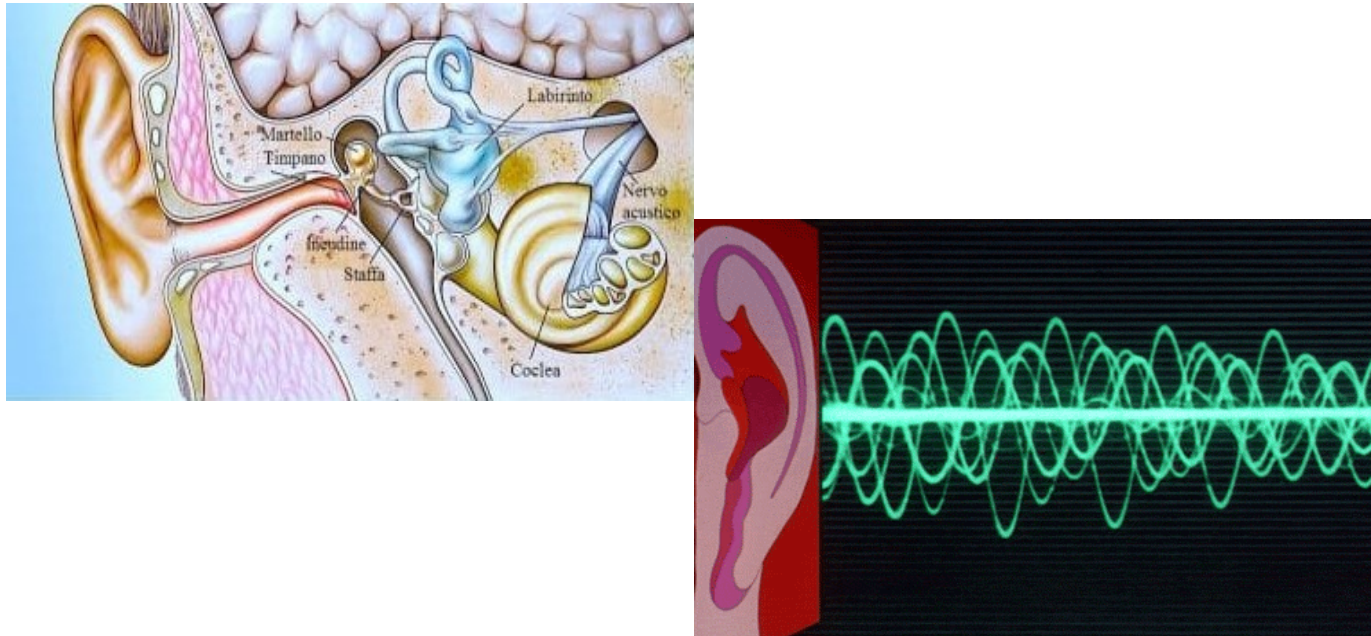
**Dobbiamo autodifenderci con buone pratiche e  
l'aiuto della tecnologia**

# La perdita uditiva è fisiologica con l'età...



... e se aggiungiamo una esposizione ad elevati livelli?.....

# EFFETTI UDITIVI



UDITO NORMALE

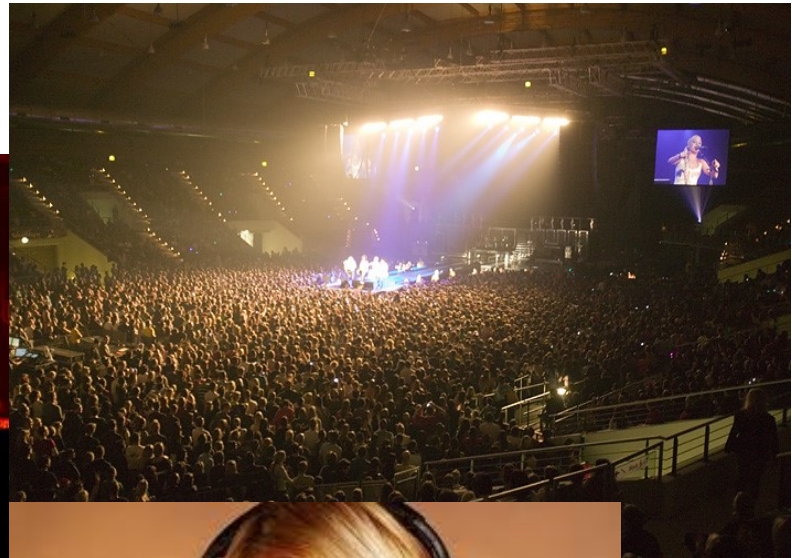
1

UDITO COMPROMESSO

2



# La perdita uditiva non dipende dal piacere dell'ascolto





1.1 miliardi di giovani nel mondo sono a rischio della perdita uditiva

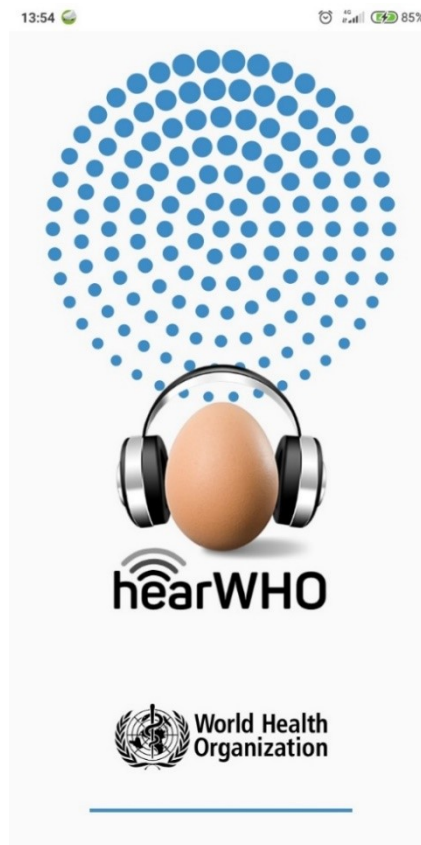
43 milioni di persone (12-35 anni) vivono con una perdita uditiva

Le stime indicano che entro il **2050** oltre 900 milioni di persone (**ovvero 1 su 10**) avrà una perdita uditiva disabilitante.

# COME POSSO TESTARE LA MIA CAPACITA' UDITIVA?

App hearWHO  
Android - iOS

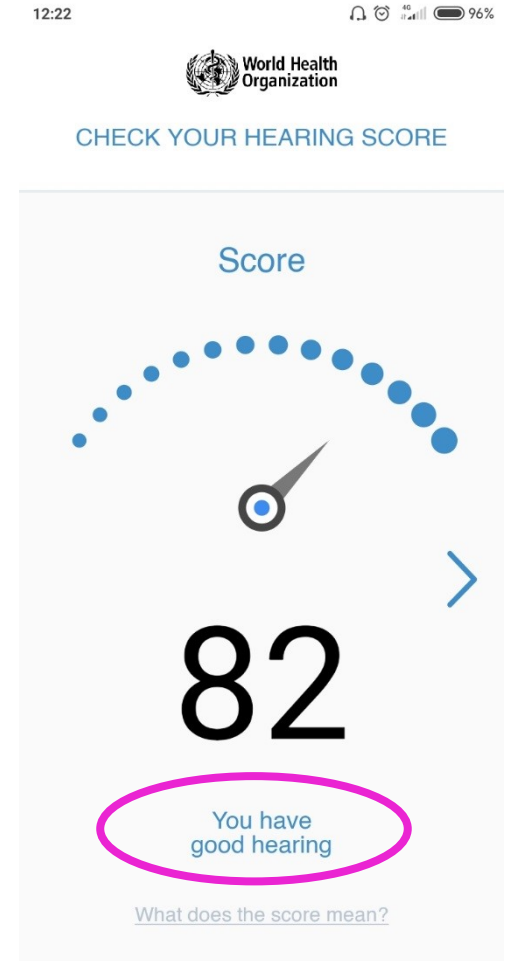
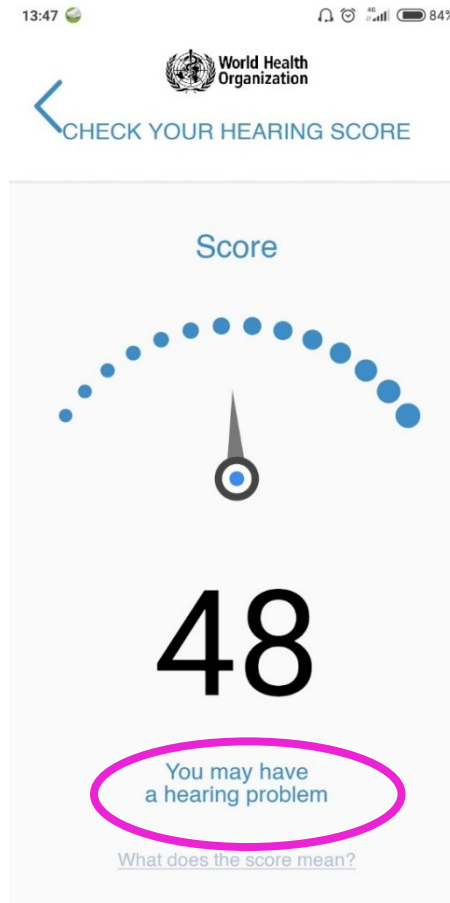
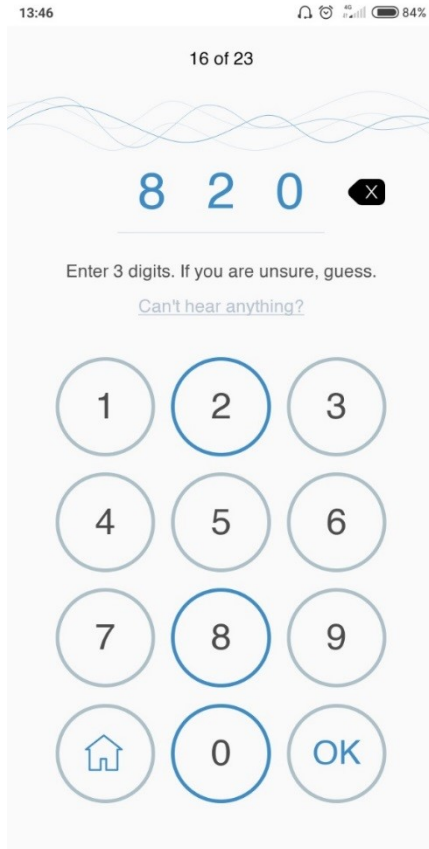
Effettuare il test in  
un luogo silenzioso con  
calma!!



Non sostituisce una  
visita specialistica!!



# Test in 5 minuti...



# Rischio uditivo...una storia lontana...



1979

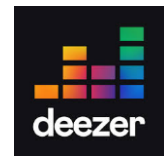
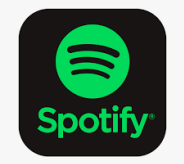


1982



*mp3*

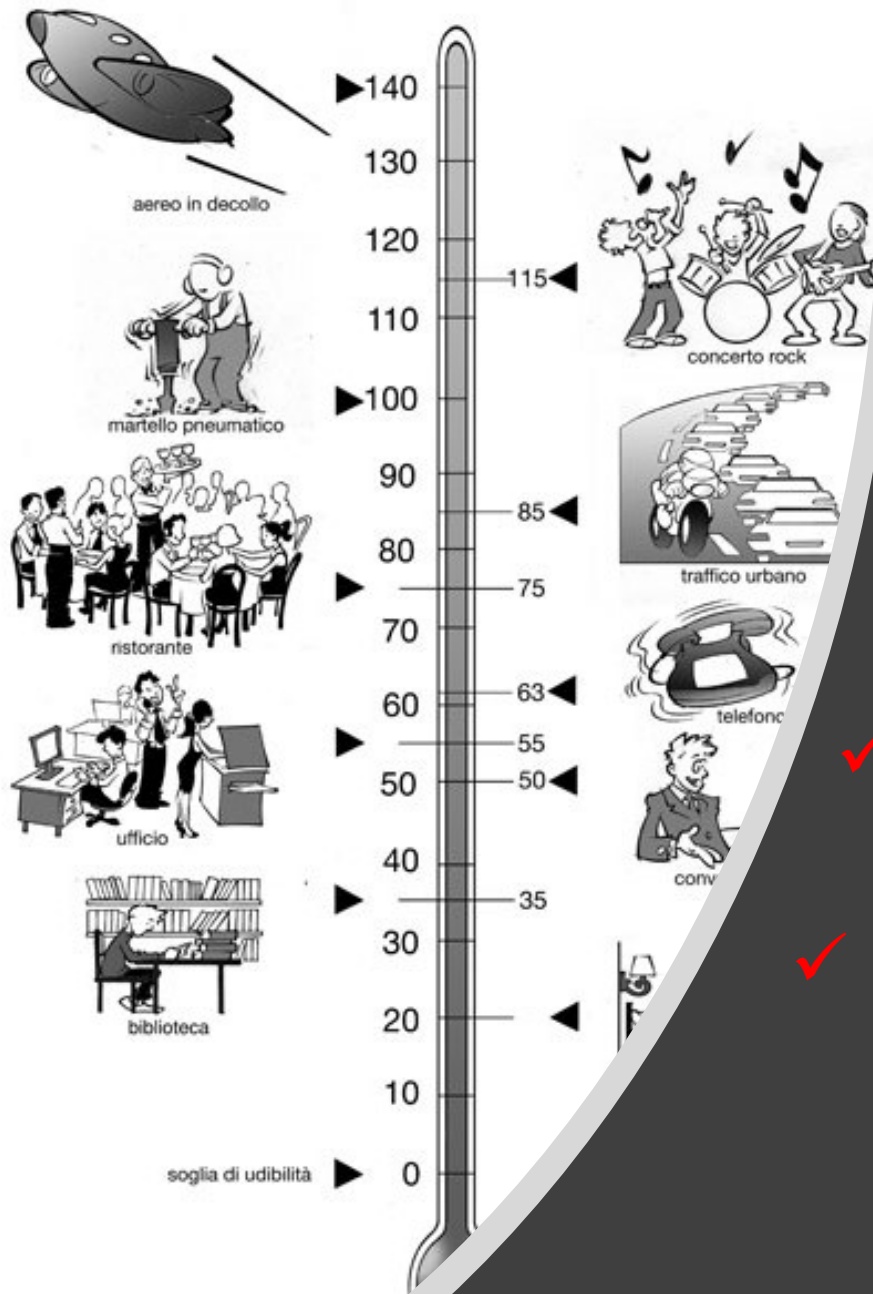
1998



Oggi...

**Ora abbiamo le conoscenze e gli strumenti per autodifenderci...**

# DECIBEL




Come posso diminuire i rischi dell'ascolto con auricolari-cuffie?

## Regola 60-60

- ✓ Non oltre il 60% volume del mio smartphone
- ✓ Non oltre 60 minuti al giorno di ascolto in cuffia (indipendentemente dal volume)

- Non utilizzate il dispositivo in un ambiente molto caldo o vicino al fuoco.

-  Attenetevi a tutte le avvertenze e normative di sicurezza relative all'uso dei dispositivi mobili durante la guida di un veicolo.



Per evitare eventuali danni all'udito durante l'utilizzo di un auricolare, non utilizzate un livello alto del volume per lunghi periodi.

Potete visualizzare ulteriori precauzioni di sicurezza, comprese le istruzioni sullo smaltimento del dispositivo e della batteria, nel menu Informazioni di Sicurezza dell'applicazione Impostazioni.



Samsung adotta una politica di continuo sviluppo e si riserva il diritto di effettuare modifiche e miglioramenti a qualsiasi prodotto descritto nel presente documento senza preavviso. In nessuna circostanza Samsung sarà ritenuta responsabile di eventuali perdite di dati o di guadagni o di qualsiasi altro danno.

## AVVERTIMENTO IMPORTANTE

Sui diritti delle persone interessate alla ripresa di immagini e/o alle registrazioni di suoni.

- L'apparecchiatura Samsung che Lei ha acquistato potrebbe contenere dispositivi tecnologici che consentono di registrare fotografie e/o filmati, nonché di scaricare, comunicare e/o diffondere immagini, suoni e voci anche in tempo reale e di registrare conversazioni telefoniche.
- Le immagini, i filmati, i suoni, la voce ed i nomi sono dati personali – talvolta sensibili – e possono altresì essere oggetto di copyright o altri diritti di proprietà intellettuale di terzi. Inoltre, la registrazione di una conversazione telefonica senza il consenso del comunicante potrebbe costituire una violazione di legge secondo la normativa vigente nel Paese interessato.

# GUIDA DI RIFERIMENTO RAPIDO

## SM-J320FN

**SAMSUNG**

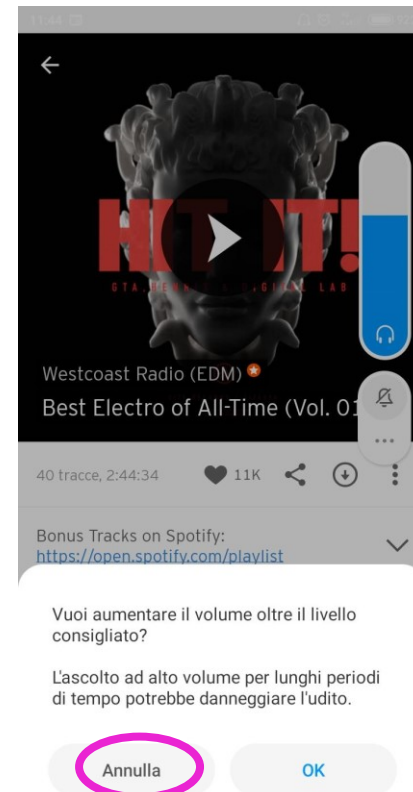
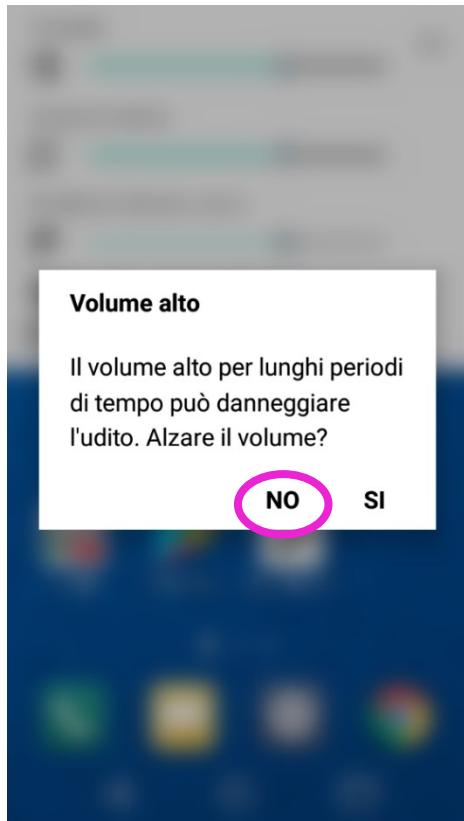
Printed in Vietnam  
GH68-48071D Rev.1.0  
Italian. Y. 05/2017



< 60% del volume → < 85 dB

100% del volume → 100 dB

# Cosa succede al mio dispositivo quando si vuole superare il 60% del volume > 85 dB?



Non modificare il proprio dispositivo  
per aumentare il volume



**Massimo 60 minuti al giorno di ascolto con auricolare-cuffie**  
(anche se tengo il volume <60%)



# Seguire gli avvisi del proprio dispositivo



# Seguire gli avvisi del proprio dispositivo



**Altre buone regole...**

Meglio utilizzare  
le cuffie che gli  
auricolari

---

Non acquistare  
auricolari-cuffie di  
bassa qualità  
(contraffatti)

---



Dal 1993 in Italia, è vietato  
l'uso di auricolari in bicicletta,  
in auto, in moto,  
ma per i pedoni  
non c'è nessun divieto!

---

“Causa utilizzo Auricolari” in USA,  
3.000 pedoni all'anno sono  
vittime di incidenti e  
travolti dalle auto mentre  
attraversano la strada

**Buon ascolto responsabile**