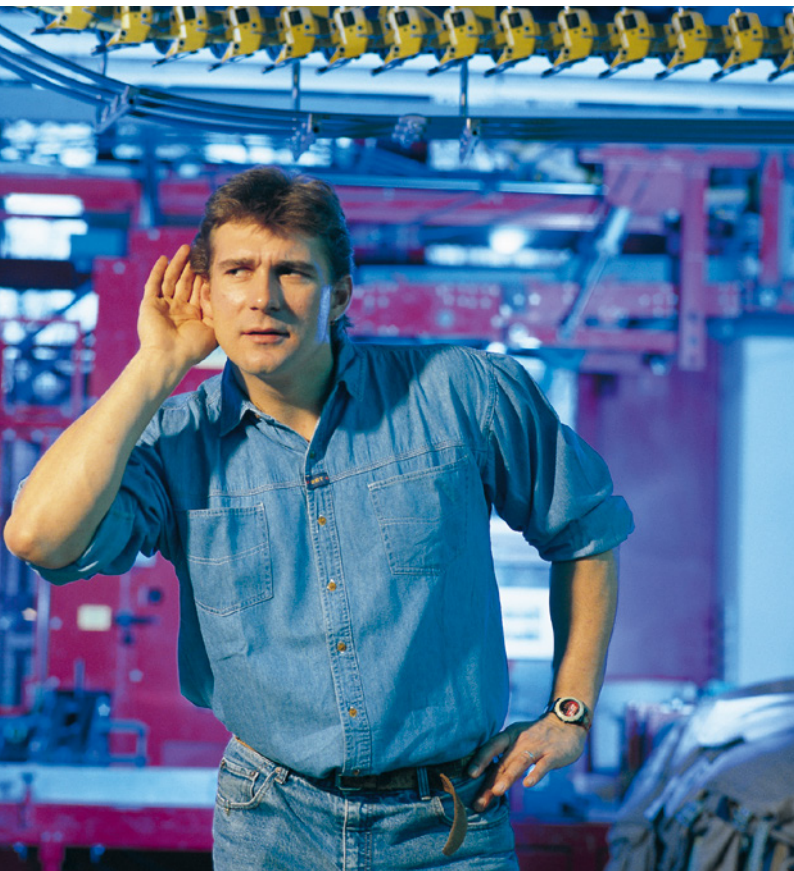


**suva**



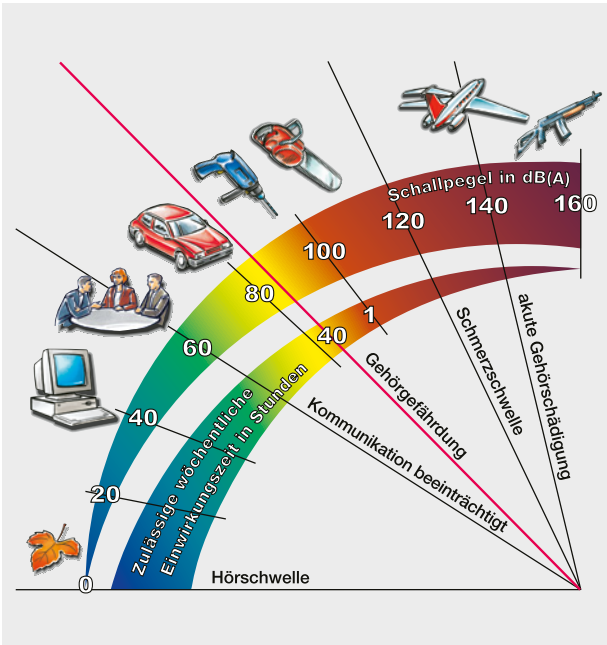
## Wie bitte?

Fragen und Antworten  
zum Thema Lärm



## Was ist Lärm?

Lärm ist unerwünschter, störender oder gesundheitsschädigender Schall. Schützen Sie sich vor intensivem Lärm, denn er kann Ihr Gehör schädigen. Wer nicht mehr hören kann, steht bei Gesprächen im Abseits.



## Wie laut ist zu laut?

Ob Lärm Ihrem Gehör schadet, hängt vom Schallpegel und der Dauer der Belastung ab. Schützen Sie Ihr Gehör. Sie werden noch viel zu Ohren bekommen.





## Wie wirkt sich Lärm aus?

Lärm hat Folgen: Verständigungsschwierigkeiten, Stress, Fehleranfälligkeit und raschere Ermüdung. Es geht aber noch weiter: von der kurzzeitigen Vertäubung (dumpfes Hören) bis hin zur chronischen Schwerhörigkeit. Werden Sie nicht erst durch Schaden klug!

**Gehör schützen!**

**Denn gut hören heisst dazugehören.**



## Ist lärmbedingte Schwerhörigkeit heilbar?

Dauernder Lärm kann unser hochsensibles Innenohr überlasten. Die Folge ist ein unheilbarer Hörverlust. Und was besonders heimtückisch ist, er entwickelt sich ohne warnende Schmerzsymptome. Am Lärm lässt sich immer etwas ändern, am eingetretenen Hörschaden nie mehr.

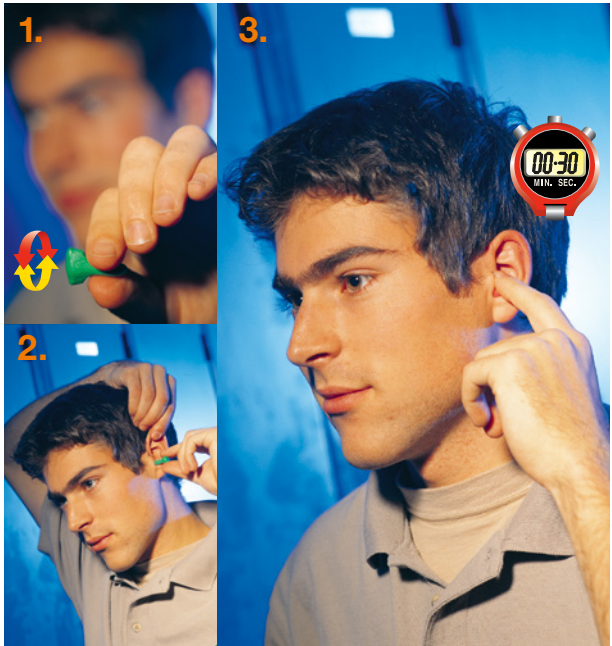




## Wie schütze ich mich?

Wichtig ist, dass Sie die Gehörschutzmittel richtig benutzen: der Lärm muss damit deutlich leiser wahrgenommen werden. Und wichtig ist auch, dass Sie sich konsequent schützen. Damit Sie auch all das noch hören können, das nur geflüstert wird.





## Wie werden Gehörschutzpfropfen richtig benutzt?

Gehörschutzpfropfen müssen den Gehörgang dicht verschliessen. Sonst verlieren sie ihre Wirkung. Nur wenn der Lärm draussen bleibt, bleibt das Gehör gesund.

Die Schutzwirkung individuell angepasster Gehörschützer (Otoplasten) muss überprüft werden, bevor Sie diese bei der Arbeit tragen. Wiederholen Sie die Überprüfung alle drei Jahre.





## Muss Lärm wirklich sein?

Lärm kann man vermindern durch leisere Geräte und Verfahren. Zum Beispiel durch Blaspistolen mit lärmarmen Düsen, Kapselung lauter Maschinen, schallschluckende Raumverkleidungen usw. Gegen Lärm lässt sich etwas tun, aber gegen die Folgen eines Gehörschadens ist man machtlos.





## «Wie bitte ...?»

Wenn es Ihnen schwerfällt, Gesprächen zu folgen, könnte das ein erstes Zeichen einer Höreinbusse sein. Eine Höreinbusse wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus. Denn weniger hören heisst weniger verstehen.

Die Schallpegeltabellen unter [www.suva.ch/86005.d](http://www.suva.ch/86005.d) zeigen Ihnen, bei welchen Tätigkeiten regelmässige Hörtests im Audiomobil der Suva notwendig sind.



## Was tun, wenn's in den Ohren pfeift?

Auswirkungen extremer Lärmbelastung wie dumpfes Hören oder Ohrgeräusche (Pfeifen, Rauschen) müssen innert 12 Stunden abklingen. Wenn nicht, suchen Sie unbedingt eine Arztpraxis auf! Schützen Sie sich, damit Sie nicht ein Leben lang ein Pfeifen im Ohr haben.

## Haben Sie ein Lärmproblem?

Die Fachleute der Suva beraten Sie gerne.

Suva, Team Akustik

Telefon 058 411 12 12

akustik@suva.ch

[www.suva.ch/laerm](http://www.suva.ch/laerm)

Die Suva wünscht Ihnen, dass Ihr Gehör möglichst lange jung bleibt!

**Gehör schützen! Denn gut hören heisst dazugehören.**

## Möchten Sie mehr wissen?

### Lärm am Arbeitsplatz

Checkliste, 4 Seiten, [www.suva.ch/67009.d](http://www.suva.ch/67009.d)

### Verzeichnis der Schallpegeltabellen

nur als PDF, 2 Seiten, [www.suva.ch/86005.d](http://www.suva.ch/86005.d)

**Je früher dem Gehörschutz Beachtung geschenkt wird, desto besser, [www.suva.ch/gehoerschutz](http://www.suva.ch/gehoerschutz)**

### Napo – Schluss mit Lärm!

Film, 8 Min., Download unter [www.suva.ch/napo](http://www.suva.ch/napo)

### Musik und Hörschäden

[www.suva.ch/musik](http://www.suva.ch/musik)

### Audio Demo 3

99 Hördemonstrationen, CD, 73 Min.,

[www.suva.ch/99051.d](http://www.suva.ch/99051.d)

### Unterrichtspaket «Wie bitte?»

[www.suva.ch/wie-bitte](http://www.suva.ch/wie-bitte)

### Präventionsmodule der Suva

Rufen Sie unter [www.suva.ch/praeventionsmodule](http://www.suva.ch/praeventionsmodule) – im Suchfeld «Finden Sie...» – die beiden Module: «Gehör schützen wie ein Profi» und «Gehörschutz-Check» auf.

## Das Modell Suva

### Die vier Grundpfeiler



Die Suva ist mehr als eine Versicherung; sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.



Überschüsse gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.



Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung des Suva-Rats aus Vertreterinnen und Vertretern von Arbeitgeberverbänden, Arbeitnehmerverbänden und des Bundes ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.



Die Suva ist selbsttragend, sie erhält keine öffentlichen Gelder.

#### Suva

Postfach, 6002 Luzern

#### Auskünfte

Bereich Chemie, Physik & Ergonomie  
Tel. 058 411 12 12  
kundendienst@suva.ch

#### Bestellungen

[www.suva.ch/84015.d](http://www.suva.ch/84015.d)

#### Titel

Wie bitte? – Fragen und Antworten zum Thema Lärm.

Gedruckt in der Schweiz  
Abdruck – ausser für kommerzielle  
Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.  
Erstausgabe: Januar 1998  
Überarbeitete Ausgabe: November 2022

#### Publikationsnummer

84015.d



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS  
[www.ekas.ch](http://www.ekas.ch)