

**A nemzetgazdasági miniszter**

**.../2025. (...) NGM rendelete**

**a hallásvédelmi tájékoztatóról**

- [1] E rendelet célja a zajszint kibocsátására alkalmas, szórakoztató célú elektronikus eszközhöz csatlakoztatható fej- vagy fülhallgató értékesítése során a forgalmazó által a fej- vagy fülhallgató átadásával egyidejűleg mellékelendő hallásvédelmi tájékoztató tartalmának meghatározása.
- [2] A fogyasztóvédelemről szóló 1997. évi CLV. törvény 55. § (4) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, a Kormány tagjainak feladat- és hatásköréről szóló 182/2022. (V. 24.) Korm. rendelet 103. § (1) bekezdés 20. pontjában meghatározott feladatkörömben eljárva – a Kormány tagjainak feladat- és hatásköréről szóló 182/2022. (V. 24.) Korm. rendelet 66. § (1) bekezdés 26. és 27. pontjában meghatározott feladatkörében eljáró belügyminiszterrel egyetértésben – a következőket rendelem el:

**1. §**

A fogyasztóvédelemről szóló 1997. évi CLV. törvény 16/A. § (7) bekezdése szerinti hallásvédelmi tájékoztató tartalmát az 1. melléklet szerint állapítom meg.

**2. §**

Ez a rendelet a kihirdetését követő 15. napon lép hatályba.

**Nagy Márton István**  
**nemzetgazdasági miniszter**

**Egyetérttek:**

**Dr. Pintér Sándor**  
**belügyminiszter**

## Hallásvédelmi tájékoztató

Ön egy olyan fej- vagy fülhallgatót vásárolt, amely szórakoztató célokra készült, de ha nem figyel oda a hangerőre, károsíthatja a hallását. Különösen hosszabb zenehallgatás esetén ajánlott a hangerő körütekintő megválasztása.

### **A túl magas hangerő visszafordíthatatlan halláskárosodást okozhat!**

A termék használatbavétele előtt olvassa el az alábbi tájékoztatást, amelyből megtudhatja, hogyan előzheti meg a halláskárosodást, és védheti meg hallását!

#### **1. Miért fontos a hallásvédelem?**

A fülünkben található érzékelő sejtek segítségével hallunk. Hosszabb ideig tartó erős hangoknak való kitettség ezeknek az érzékelő sejteknek a fáradását okozza. Ennek eredménye ideiglenes halláskárosodás vagy fülzúgás. A rendszeres, hangos vagy hosszan tartó zaj hatására az érzékelő sejtek és más struktúrák véglegesen károsodhatnak, ami visszafordíthatatlan halláskárosodáshoz, fülzúgáshoz vagy mindkettőhöz vezethet. A hangos zaj okozta halláskárosodást zaj okozta halláskárosodásnak nevezzük. Ez lehet azonnali (például hirtelen hangrobbanás hatására), azonban gyakoribb, hogy a halláskárosodás fokozatosan, visszafordíthatatlanul alakul ki, és gyakran észrevétlen marad, vagy figyelmen kívül hagyják, amíg a hatások nyilvánvalóbbá nem válnak.

#### **2. A halláskárosodás tünetei**

A következő tünetek jelentkezése esetén halláskárosodás állhat fenn, ezért érdemes szakemberhez fordulni:

- tartós fülzúgás, amelyet azonban számos más egészségügyi probléma is okozhat, ezért tartós fülzúgás fennállása esetén kiemelten fontos mielőbb orvoshoz fordulni;
- nehézség a magas hangok (például: madárcsicsergés, ajtócsengő, telefon, ébresztőóra) hallásában;
- nehézség a beszéd megértésében (például: mássalhangzók félreértése);
- nehézség a beszélgetések követésében zajos környezetben (például éttermekben, piacokon vagy társas összejöveteleken) vagy telefonon keresztül.

#### **3. Hogyan védje hallását?**

A zaj okozta halláskárosodást úgy előzheti meg, ha korlátozza a hangos zajoknak való kitettséget.

A termék biztonságos használata érdekében:

- tartsa a készülék hangerejét a maximális érték 60%-a alatt;
- zajszűrős fejhallgatóval csökkenthető a hangerő növelésének szükségessége, különösen zajos környezetben (például tömegközlekedési eszközökön vagy kávézóknban);

- töltsön le és használjon mobiltelefonhoz elérhető alkalmazásokat, amelyek korlátozzák a hangerőt és figyelik a kockázatot;
- válasszon olyan eszközöket, amelyek előre beépített biztonságos hallgatási funkciókkal (például hangterhelés-figyeléssel és hangerő-korlátozással) rendelkeznek;
- csökkentse a hangos hangok hallgatásával töltött időt.

#### **4. Biztonságos hallgatási idő**

A biztonságos hallgatási idő hossza a hangintenzitás növekedésével gyorsan csökken.

Íme egy példa:

Átlagosan 80 dB hangerő esetén hetente legfeljebb 40 óra biztonságos hallgatási idő ajánlott.

Átlagosan 90 dB hangerő esetén hetente már csak legfeljebb 4 óra a biztonságos hallgatási idő ajánlott.

#### **5. Gyermek és fiatalok hallásvédelme**

A gyermekek és fiatalok hallása különösen érzékeny, és sokszor nincsenek tisztában azzal, hogy a túl hangos zenehallgatás súlyos és maradandó következményekkel járhat. A rendszeres, magas hangerőn történő fej- vagy fülhallgató-használat már fiatal korban is visszafordíthatatlan halláskárosodáshoz vezethet, amely hatással lehet a tanulási képességekre, a beszédértésre és a társas kapcsolatokra is, akár életre szóló következményekkel járhat.

#### **6. Hogyan segíthető a gyermekek és fiatalok hallásvédelme?**

A megelőzés kulcsfontosságú. Fontos, hogy már gyermekkorától kezdve tudatosan alakítsuk ki a helyes hallgatási szokásokat.

A szülők az alábbi módokon támogathatják gyermekeik hallásvédelmét:

- válasszanak kifejezetten gyermekeknek szánt fej- vagy fülhallgatót, amely beépített hangerő-korlátozással rendelkezik (például legfeljebb 85 dB hangerő);
- figyeljenek arra, hogy a gyermekek ne használják huzamosabb ideig a fej- vagy fülhallgatót, tartsanak szüneteket közben;
- beszélgessenek a gyermekekkel a halláskárosodás kockázatairól, az ő nyelvükön, életkoruknak megfelelően;
- figyeljenek a tünetekre (például, ha a gyermek gyakran kéri, hogy ismételjék meg a neki mondottakat, vagy nehezen követi a beszélgetéseket zajos környezetben).

**Tudatos hallgatási szokásokkal megóvhatja hallását egész életére!**

**A gyermekek és fiatalok hallásvédelme különös figyelmet igényel!**