

## 耳機消費提示

30-12-2020 福建省消保委

隨著智慧設備的不斷演變，耳機已成為人們生活中不可或缺的重要物件。據有關資料分析，如果一個人每天使用耳機累計超過 6 小時，連續超過 2 小時，長期下去，聽力就會嚴重受損，得老年性耳聾的機率要比正常人提早 20 年。如果聲音分貝大於 100，可能造成不可恢復性聽力損傷。一般情況下，早期的聽力損傷很難被及時發現，當發現時已經是接近耳聾了。目前市面上耳機品牌、種類眾多，價格區間相差巨大，作為普通消費者，我們要如何選購和安全使用耳機呢？

### （一）選購篇

福建省消委會溫馨提示：

- 1、消費者需認真觀察外包裝資訊，外包裝資訊宜包含：樣品名稱、型號、生產日期、執行標準、產品性能指標、聽力警示等資訊。
- 2、藍牙耳機使用的鋰離子電池屬於危險品，建議消費者在購買藍牙耳機時應注意包裝上的廠家、型號等資訊，勿購買“三無”產品。
- 3、挑選耳機時，儘量選擇質地好、噪音小的。
- 4、消費者應結合自身需求，理性消費，切勿盲目、衝動消費。

### （二）使用篇

結合本次比較試驗結果，福建省消委會諮詢了福建醫科大學附屬第一醫院耳鼻咽喉頭頸外科主任，福建省醫學會耳鼻咽喉頭頸外科分會主任委員，福建省耳鼻咽喉研究所所長林昶，對耳機的使用作了專家解讀。

- 1、建議消費者尤其是青少年消費者適度控制耳機音量，減少收聽時間，降低聽力損傷風險。耳機使用如果長時間超過 80 分貝，容易造成神經性耳聾。建議使用耳機單次不超過 60 分鐘，音量不超過最大音量的 60%。
- 2、建議儘量避免在室外、吵鬧場合使用耳機，會不自主開大音量。為保證人身安全，應儘量避免在公共交通區域使用耳機。
- 3、建議消費者儘量使用音箱聽音樂，其次是用頭戴式耳機。耳機聽力安全指數：音箱 > 頭戴 > 普通耳塞 > 耳掛 > 入耳耳塞。

4、常做耳朵保健操如輕拉耳垂，輕撫耳廓。

5、如果耳部有任何不適，應及時就診，不應自己處理，不要錯過最佳的治療時間。

6、建議不要經常自己挖耳朵，以免傷及耳道及鼓膜。