

Issued in Public Interest



Pledge to keep the volume LOW

60-60 rule

TURN THE MUSIC TO 60% OF ITS TOTAL
VOLUME LEVEL AND LISTEN TO IT FOR
NOT MORE THAN 60 MINUTES PER DAY
FOR HEALTHY HEARING OVER LIFESPAN





ಕೇಳುವ ಶಬ್ದದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ
ಇರುವಂತೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿ

60-60^ರ

ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಿ

ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶ್ರವಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಅದರ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತಕ್ಕಿಂತ 60% ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ 60 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಆಲಿಸದಿರಿ.

