

# روز جهانی شنوایی

(۱۲ اسفند ماه ۱۴۰۰)

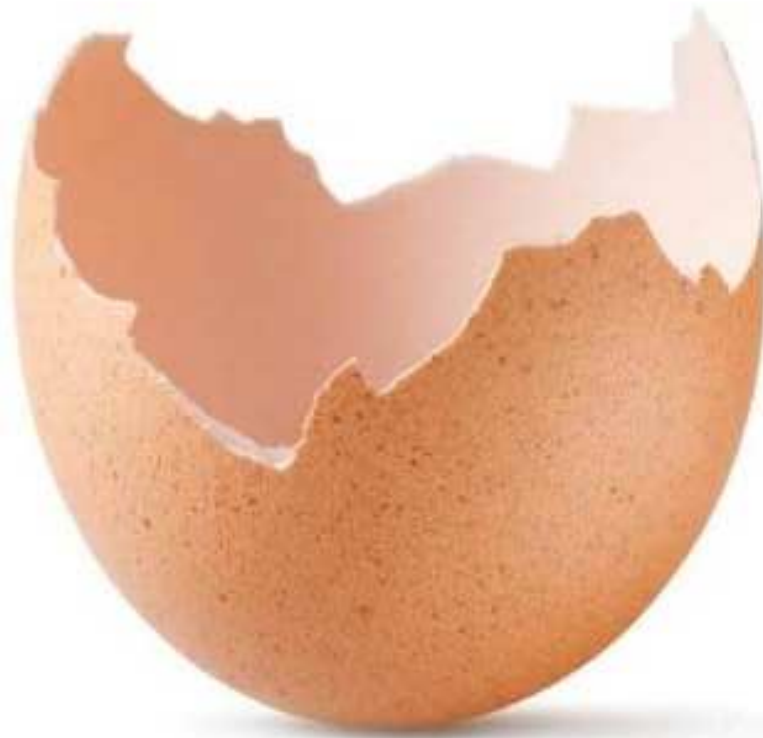
## مراقب شنوایی خود باشید تا یک عمر لذت ببرید!

توصیه های بهداشتی برای عموم به ویژه جوانان و نوجوانان

- ✓ هرگز با صدای بلند موسیقی گوش ندهید.
- ✓ در سطح ایمن بشنویم.
- ✓ سالم بشنویم.
- ✓ گوش کردن موسیقی با صدای بلند با هدست، هدفون و هندزفری و یا استفاده طولانی مدت از هدست، هدفون و صدای بلند و ناهنجار موجب صدمه برگشتناپذیر به شنوایی شما می شود.
- ✓ از مصرف خودسرانه داروها بخصوص آنتی بیوتیک ها بدون دستور پزشک بر حذر باشید.
- ✓ مصرف برخی از داروها بخصوص برخی از آنتی بیوتیک ها باعث صدمه جبرانناپذیر به شنوایی شما می شود.
- ✓ وقتی شنوایی شما آسیب ببیند هرگز قابل جبران نخواهد بود.
- ✓ آسیب شنوایی ناشی از صدای بلند غیرقابل برگشت است.
- ✓ هرگز برای تمیز کردن مجرای شنوایی از گوش پاک کن و یا دیگر اجسام خارجی استفاده نکنید.
- ✓ در آبهایی که مشکوک به آلودگی است شنا نکنید.
- ✓ در صورت احساس درد در گوش ها از درمانهای خانگی مثل ریختن روغن یا مایعات غیراستریل و یا دمیدن دود (سیگار و ...) در گوش ها خوداری ننمایید.
- ✓ افراد کم شنوا می توانند زیر نظر شنوایی شناس خود از خدمات حمایتی مانند سمعک، کاشت حلزون، روشهای توانبخشی، زبان اشاره و ... به خوبی بهره ببرند.



سلامت بشویم



هنگامیکه که شنوایی خود را از دست بدهیم دیگر

باز نخواهد گشت

سلامت بشویم



با صدای متعادل (کم) گوش دهیم

سلامت بشویم



در مکانهای پر سر و صدا و دارای صدای صدمه  
زننده از محافظ گوش (گوشه گیر) استفاده کنیم  
سلامت بسویم



استفاده روزانه از دستگاه های پخش کننده

موسیقی و هدفون را محدود کنیم



چکاپ دوره ای شنوایی داشته باشیم