

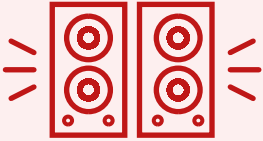


# **Bushe mwalishiba ukuti pa musepela umo apali babili baliba mu bwaafya bwa kukoma amatwi pa mulandu wa fiunda bakutikako bubu bubu?**

**Bushe nakalimo muli umo uwa bene?**

**Twalilileni ukubelenga pa kuti mwishibilepo na  
fimbi ifingamwaafwa ukulakutika ku fintu bwino  
bwino ukwabula ukuibika mu bwaafya**





### **Ifiunda fya pamulu filonaula amatwi!**

Ukukutika ku fiunda ifya pamulu filonaula insande sande sha mumatwi. Ici kuti catungulula ku bwaafya bwa kukoma amatwi pa mulandu wa kukutika ku fiunda fya pamulu nelyo kukulaumfwa amang'wing'wi mumutatakuya mu kutwi (nelyo tinnitus).



### **Kuti mwaingila mu bwaafya bwa kukoma amatwi pa mulandu wa kukutika ku fiunda fya pamulu nga lyonse:**

- mubombela mu ncende ya chongo,
- mubomfya ama headphone / earphone pa kuumfwa ku fiunda fimo,
- nga mulaya ku ncende balisha inyimbo mu fiunda fya pamulu, pamo nga ku ma kalabu yabomba ubushiku, ama concert, nelyo ku ncende ya kutukusha imibili kuntu balisha inyimbo.



### **Ubwaafya bwa kukoma amatwi pa mulandu wa kukutika ku fiunda fya pamulu kulabelelela**

Ubwaafya bwa kukoma amatwi pa mulandu wa kukutika ku fiunda fya pamulu tekuti amatwi yabwelele kuli fintu yaali. Abantu abakoma amatwi kuti baafwiwa kuli tu mashini tuntubabika mu matwi, na mukwafwiwa kwa kukaansha.



### **Lelo, umo kuti aicingilila kukukoma amatwi ukuleetwa na fiunda fya pamulu!**

Ukukonka imibele isuma iyakukutikilamo ku fiunda kuti yacingilila umo kukukoma amatwi. Pa nshita muleumfwa ku fiunda fya pa mulu, ni nshi mulecefyako inshita yakukanakoma amatwi. Ukulacefyako ifiunda, nelyo ukucingilila amatwi yenu, kuti mwatwalilila ukulakutika ukwabula ukukoma amatwi.

# Tendekeni ukukonka imibele isuma iyakonkapo, kabili iyaanguka ukukutikilamo

1



## Mulebweshako iciunda ca fintu mulekutikako

Mulebika **apakukukutikila** kuli fintu mulekutikako ukuba pa **60 peresenti yakufisha pa mpela**.

Mulebomfya ama headphone ayamulinga bwino ku mutwe kabili **ayashipanga ichongo**.

2



## Mulecingilila amatwi yenu ku fileeta ifiunda ifyacilamo

**Mulefwala ifyakucingilila amatwi** nga muli mu ncende sha chongo.

**Muletaluka** ku fintu ififumya iciunda, pamo nga ama loudspeaker.

3



## Mulecefyako inshita yakuibimba mu ncitilo ibimbamo ichongo

Nga muli mu ncende sha chongo, **muleipeela inshita libili libili iyakufumapo** na ukuya ku ncende ukushili ichongo.

**Mulecefyako inshita yakubomfya** utuntu utupanga iciunda **cilabushiku**.

4



## Sakamaneni apakubika iciunda lintu mulekutika kuli fimo

**Bomfyeni ama computer program** kukumwaafwa ukusakamana bwino ifiunda fintu mulekutikako.

Mulebomfya utuntu utupanga iciunda **utwakwaata apakubika bwino iciunda ukwabula ukumuletela ubwaafya**.

# Shininkisheni ukuti:

## Muleumfwila ukusoka konse ukupeelwa

Mwaeba bashing'ang'a ku cipatala nga:

- muleumfwa amang'wing'wi mu matwi ayabulaukuleka (nelyo tinnitus)
- muli na ubwaafya bwa kumfwa ifiunda fya pamulu nelyo ukukonka bwino lintu abantu balelashanya.

## Mulekwata inshita yakuceceta amatwi libili libili

- Mulececeta amatwi pa lwenu ukubomfya ama computer program pamo nga **hearWHO**.
- Kabiyeni kuli bashing'ang'a ku cipatala nga mwasanga ukuti amatwi yaletwishikwa ukuba bwino nelyo nga namukwata ifishibilo filelangilila ukuti nalimo muli na ubwaafya bwa kukoma amatwi.



**Muleisakamana ku fyakukutika!  
Ubwaafya bwa kukoma amatwi pa  
mulandu wa kukutika ku fiunda fya  
pamulu tekuti amatwi yabwelele  
kuli fintu yaali!**

**Ukulenga Ukukutika Ukwabula Ubwaafya**

Adapted from @World Health Organization,  
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2  
Translated Dr. Racheal Hapunda,  
Beit Cure Hospital / CBM, Zambia. Zambia.  
Member of the World Hearing Forum