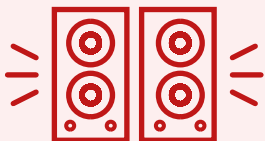




იცოდით, რომ 2-დან 1 ახალგაზრდა, საფრთხის შემცველი მოსმენის გამო, სმენის დაზიანების რისკის ქვეშაა?

შეიძლება შენც ერთ-ერთი მათგანი იყო?
განაგრძე კითხვა და გაიგე მეტი უსაფრთხო
მოსმენის შესახებ





ხმამალალი ბგერები აზიანებს ყურს!

ხმამალალი ბგერების მოსმენა აზიანებს შენი ყურის სენსორულ უჯრედებს

ეს იწვევს ხმაურით გამოწვეულ სმენის დაზიანებას ან გუგუნს ყურებში (ტინიტუსს)



შენ შეიძლება იყო ხმაურით გამოწვეული სმენის დაზიანების რისკის ქვეშ თუ რეგულარულად:

- მუშაობ ხმაურიან ადგილზე
- უსმენ აუდიო მასალას ყურსასმენით
- სტუმრობ ადგილებს, სადაც უღერს ხმამალალი მუსიკა. მაგ., ღამის კლუბებს, კონცერტებს ან ფიტნეს დარბაზებს.



ხმაურით გამოწვეული სმენის დაზიანება მუდმივია

ხმაურით გამოწვეული სმენის დაზიანება შეუქცევადია.

სმენის დაზიანების მქონე ადამიანებისთვის სარგებლის მომტანია სმენის მოწყობილობები და სარეაბილიტაციო მომსახურებები.



თუმცა, ხმაურით გამოწვეული სმენის დაზიანების პრევენცია შესაძლებელია!

უსაფრთხო მოსმენით, სმენის დაზიანების პრევენცია შესაძლებელია. რაც უფრო ხმამალლა უსმენ, მით უფრო მცირდება დრო უსაფრთხო მოსმენისთვის. თუ დაუნევ ხმას ან დაიცავ ყურებს, შეგიძლია უფრო დიდხანს მოუსმინო სმენის დაზიანების გარეშე.

დანერგე უსაფრთხო მოსმენის ეს მარტივი ქცევები

1



დაუნიე ხმას

გამოიყენე შენი მონწყობილობის **მაქსიმალური ხმის სიმაღლის** არაუმეტეს 60%
გამოიყენე კარგად მორგებული, **ხმაურის დამხშობი** ყურსასმენები (Headphone-ს ტიპის)

3



შეამცირე ხმაურიან აქტივობებში ჩართულობის დრო

ხმაურიან ადგილებში ყოფნისას, **ხშირად დაასვენე ყურები** მშვიდ სივრცეში გადანაცვლებით
შეამცირე პერსონალური აუდიო მონწყობილობების **ყოველდღიური გამოყენება**

2



დაიცავი ყურები ხმამალალი ბგერებისგან

გამოიყენე ყურის დამცავები ხმაურიან ადგილებში
დაშორდი ბგერის წყაროს, მაგ., ხმის გამაძლიერებელს.

4



აკონტროლე ბგერის დონე მოსმენისას

ბგერის ზემოქმედების კონტროლისთვის **გამოიყენე აპლიკაციები**
შეარჩიე მონწყობილობები **უსაფრთხო მოსმენის ფუნქციებით**

დარწმუნდი, რომ:

ყურადღებით ეკიდები
გამაფრთხილებელ ნიშნებს

დაუკავშირდი ექიმს, თუ:

- მუდმივად გაქვს გუგუნი ყურში (ტინიტუსი),
- გაქვს მაღალსიხშირული ბგერების გაგების ან საუბარში მონაწილეობის სირთულე

რეგულარულად იმონებ სმენას

- თავად შეიმონე სმენა ისეთი აპლიკაციების გამოყენებით, როგორცაა **hearWHO**
- თუ სმენის შემონმების ტესტი ვერ გაიარე ან სმენის დაზიანების ნიშნები გაქვს, რჩევისთვის მიმართე პროფესიონალს.



**მოუსმინე სიფრთხილით!
დაკარგული სმენის დაბრუნება
შეუძლებელია**

გახადე მოსმენა უსაფრთხო

Adapted from @World Health Organization,
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2
Translated by Aures Foundation. Georgia.
Member of the World Hearing Forum