

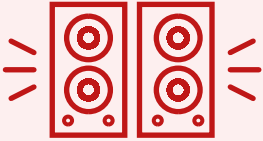


# **Menopo panjenengan mangertos bilih 1 saking 2 tiyang enem anggadhahi risiko ngalami gangguan pamirengan amargi mirengaken kanthi cara ingkang mboten aman?**

**Punapa panjenengan salah setunggaling ?**

**Maos terus kangge sumerep langkung lebet lan nyinauni pinten-pinten tips mireng kanthi cara ingkang aman**





### **Suwanten ingkang sora saged ngrisak talingan !**

Mirengaken suwanten ingkang sora ngrisak sel-sel sensorik wontening talingan panjenengan.

Babagan puniko saged nyebabaken gangguan pamirengan amargi bising utawi talingan mbenginging.



### **Panjenengan saged berisiko angalami gangguan pamirengan amargi bising menawi panjenengan kanthi rutin:**

- nyambut damel wonten papan panggenan bising,
- mirengaken audio ngginaaken headphone / earphone,
- ngrawuhi panggenan-panggenan kanthi musik ingkang sora kados to: klub malam , konser, utawi papan fitnes.



### **Gangguan pamirengan amargi bising gadhah sipat permanen**

gangguan pamirengan amargi bising mboten angsal wangsul normal.

Tiyang ingkang anggadhahi gangguan pamirengan pikantuk manfaat saking pirantos bantu pamireng ugi layanan rehabilitasi.



### **Ananging, sajatosipun gangguan pamirengan ingkang dipun sebabaken bising saged dipun cegah !**

Tindak tanduk mireng ingkang aman saged nyegah gangguan pamirengan. Kangge mireng kanthi aman, langkung sora suwanten ingkang panjenengan mirengaken langkung singkat wekdalipun.

Kanthi nglirihaken volume suwanten utawi ngagem tameng pamirengan/ talingan, panjenengan saged mireng langkung dangu tanpa ngrisak pamirengan.

# Ngetrapaken tindak tanduk kangge mireng ingkang aman

1



## Ngagem volume ingkang lirih

Nata tingkat volume perangkat panjenengan supados mboten langkung saking **60%** bates maksimum.

Ngagem headphone ingkang pas lan anggadhahi peredam bising.

3



## Mbatesi lamining wekdal pajanan suwanten ingkang bising

Menawi panjenengan wonten ing papan panggenan ingkang bising, saenipun tindhak ngaso kanthi teratur wonten papan panggenan ingkang tenang.

Mbatesi ngginaaken perangkat audio pribadi saben dinten.

2



## Njagi talingan panjenengan saking suwanten ingkang sora

Ngagem penyumpel talingan ing papan ingkang bising.

Ngadohi saking sumber suwanten, kados to pengeras suwanten.

4



## Dipun pantau ambang pamirengan

Ngagem aplikasi supados saged dipun pantau paparan suwanten tumrap talingan panjenengan.

Milih perangkat ingkang anggadhahi fitur bektan ingkang aman tumrap pamirengan.

# Pestiaken panjenengan :

## Nuruti tanda-tanda pengetan

Hubungi dokter bilih panjenengan anggadhahi :

- Mbenginging ing pamireng ingkang netep (tinnitus),
- Kangelan mireng suwanten nada inggil utawi kangelan nyimak gineman.

## Pikantuk pamriksan pamirengan kanthi rutin

- Priksa piyambak pamirengan panjenengan ngagem aplikasi kados to **hearWHO**.
- Pados saran para ahli mbok bilih panjenengan mboten lulus ing pamriksan pamirengan utawi anggadhahi tanda-tanda gangguan pamirengan.



**Mirengno kanthi ngatos-atos !  
Menawi panjenengan kecalan  
pamirengan, salaminipun mboten  
badhe saged mirengaken !**

**Mirengaken kanthi aman**

Adapted from @World Health Organization,  
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2  
Translated by Dinar Rosmala,  
dr. Sp.T.H.T.K.L., MKes. Bagas Waras General  
Hospital in Klaten , Central Java  
and Dr. Nyilo Purnami, dr. Sp.THTKL(K).  
FICS., FISCM. Faculty of Medicine.  
Universitas Airlangga. Indonesia.  
Member of the World Hearing Forum