

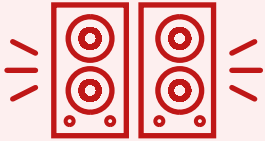


Գիտե՛իք, որ յուրաքանչյուր երկու երիտասարդից մեկը չպաշտպանված լսողության պատճառով լսողության կորստի վտանգի տակ է:

Դուք կարո՞ղ եք լինել նրանցից մեկը:

Կարդացե՛ք՝ ավելին իմանալու և անվտանգ
ունկնդրման որոշ խորհուրդներ ընդունելու համար:





Բարձր ձայնը վնասում է լսողությունը:

Բարձր ձայնը վնասում է ականջների սենսորային բջիջները:

Սա կարող է հանգեցնել աղմուկի հետևանքով առաջացած լսողության կորստի կամ առաջացնել տինիտուս՝ խշշոց ականջում:



Դուք կարող եք վտանգվել աղմուկից առաջացած լսողության կորստի, եթե պարբերաբար

- աշխատեք աղմկոտ վայրում
- լսեք աուդիո ականջակալներով
- այցելեք վայրեր, որտեղ հնչում է բարձր երաժշտություն, օրինակ՝ գիշերային ակումբներ, համերգասրահներ կամ ֆիթնեսի դասընթացներ:



Աղմուկի հետևանքով առաջացած լսողության կորուստը մշտական է:

Աղմուկի հետևանքով առաջացած լսողության կորուստը հնարավոր չէ վերականգնել: Լսողության կորուստ ունեցող մարդիկ կարող են օգտվել լսողական սարքերից և վերականգնողական ծառայություններից:



Սակայն աղմուկից առաջացած լսողության կորուստը կարելի է կանխել:

Լսողության կորուստը կարելի է կանխել՝ անվտանգ ունկնդրման հմտություններ կիրառելով: Որքան բարձրաձայն եք լսում, այնքան ավելի է նվազում անվտանգ ունկնդրման ժամանակահատվածը: Նվազեցնելով ձայնի հնչեղությունը կամ պաշտպանելով ձեր լսողությունը՝ դուք կարող եք ավելի երկար ժամանակահատված ունկնդրել՝ չվնասելով ձեր լսողությունը:

Հետևե՛ք անվտանգ ունկնդրման այս պարզ կանոններին՝

1



Իջեցրե՛ք ձայնի բարձրությունը

Ձեր սարքի **հնչեղության մակարդակը** սահմանեք առավելագույնը՝ **60%-ից ոչ ավելի**:

Օգտագործեք լավ տեղադրված և **աղմուկը մեկուսացնող** ականջակալներ:

3



Սահմանափակե՛ք աղմկոտ միջավայրում անցկացրած ժամանակը:

Աղմկոտ վայրում լինելու **դեպքում կանոնավոր ընդմիջումներ** արեք անաղմուկ տարածքում:

Սահմանափակե՛ք անձնական ատոդիոսարքավորումների **ամենօրյա օգտագործումը**:

2



Պաշտպանե՛ք ձեր լսողությունը բարձր ձայներից:

Կրե՛ք ձայնամեկուսացնող ականջակալներ աղմկոտ վայրերում:

Հեռացե՛ք բարձր ձայնի աղբյուրներից՝ ինչպիսիք են բարձրախոսները:

4



Վերահսկե՛ք ձայնի հնչեղության մակարդակը:

Օգտագործե՛ք **հավելվածներ՝** վերահսկելու ձայնի ազդեցությունը:

Ընտրե՛ք սարքեր, որոնք ունեն **ներկառուցված** անվտանգ ունկնդրման **տարրեր**:

Համոզված եղեք, որ Դուք.

Ուշադիր եք նախազգուշացնող նշաններին:

- Դիմե՛ք բժշկի, եթե ունեք՝
- ականջի մեջ մշտական խշռոցի զգացում (տինիտուս),
- դժվարություններ՝ բարձր հնչյուններ լսելիս կամ խոսակցություններին հետևելիս:

Կանոնավոր կերպով ստուգեք լսողությունը:

- Ինքներդ ստուգեք ձեր լսողությունը՝ օգտագործելով այնպիսի սարքավորում, ինչպիսին է ("hearWHO") ԱՀԿ-ի կողմից երաշխավորված լսողության հավելվածը:
- Լսողության ստուգումը ձախողելու կամ լսողության կորստի նշանների դեպքում դիմեք մասնագետի:



Լսե՛ք ուշադիր:

Կորցնելով լսողությունը, այն
այլևս չի վերականգնվի:

Լսելը դարձնել անվտանգ

Adapted from @World Health Organization,
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2
Translated by NGO "The Voice of Silence".
Republic of Armenia.