

কর্মক্ষেত্রে এবং অবসর সময়ে জোরালো আওয়াজ আপনার শোনার ক্ষমতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।



নিরাপদে শুনতে গেলে:

ভলিউম বা
আওয়াজ কম রাখুন

কোলাহলপূর্ণ
পরিবেশে ইয়ারপ্লাগ
ব্যবহার করুন

তীব্র শব্দযুক্ত
কাজে থাকার
সময়কে সীমিত
করুন

স্মার্টফোনের
অ্যাপের সাহায্যে
আওয়াজের মাত্রাকে
নজরে রাখুন।

নিয়মিত কানের
পরীক্ষা করান

একবার শ্রবণশক্তি হারিয়ে ফেললে,
তা আর ফিরে আসবে না !

#safelistening

আরো জানুন

