

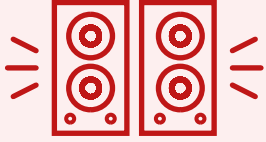


আপনি কি জানেন
প্রতি দু'জন যুবাব মধ্য
একজনের কানে কম
শোনার ঝুঁকি রয়েছে,
নিরাপদে না শোনার
কাষণে ?

আপনি কি তাদের মধ্য একজন?

জানুন, সচেতন হন এবং নিরাপদে শোনার জন্য
সতর্কতা অবলম্বন করুন





তীব্র শব্দ কানের ক্ষতি করে!

জোরালো আওয়াজ কানের
স্নায়বিক কোষের ক্ষতি করে।

এর ফলে শব্দপ্রাবল্য জনিত
বধিরতা বা কানে ভেঁ ভেঁ
আওয়াজ (টিনিটাস) হতে পারে।



**আপনার শব্দপ্রাবল্য জনিত
বধিরতার ঝুঁকি থাকতে পারে যদি
আপনি নিয়মিত:**

- কোলাহলপূর্ণ জায়গায় কাজ করেন,
- সব সময় হেড বা ইয়ারফোনে শোনে,
- তীব্র আওয়াজ হয় এমন জায়গায় যদি যান যেমন নাইট ক্লাব, জলসা বা ফিটনেস ক্লাস



**তীব্র শব্দের কারণে বধিরতা
কিন্তু চিরস্থায়ী**

শব্দপ্রাবল্য জনিত বধিরতা
সারিয়ে তোলা যায় না।

বধিরতায়ুক্ত ব্যক্তির শ্রবণযন্ত্র
এবং পুনর্বাসন মূলক পরিষেবা
থেকে উপকৃত হতে পারেন।



কিন্তু, শব্দপ্রাবল্য জনিত বধিরতাকে প্রতিরোধ করা যায় !

সুরক্ষিত শ্রবণের অভ্যাসগুলি বধিরতাকে রোধ করতে পারে।

আপনি যত জোরে শুনবেন, স্বাভাবিক শোনার আয়ু তত কমে যাবে।

আওয়াজ কমিয়ে এবং কানকে সুরক্ষিত রেখে শোনার অভ্যাস করলে আপনি দীর্ঘদিন ভালো ভাবে শুনতে পারবেন।

সুরক্ষিত শ্রবণের সহজ অভ্যাসগুলি তৈরী করুন

১



আওয়াজ কম রাখুন

আপনার যন্ত্রের ভলিউম মাত্রা যাতে **সর্বোচ্চ ৬০%** এর বেশি ছাড়িয়ে না যায়, সেই ভাবে সেট করুন।

ভালো মানের উপযুক্ত হেডফোন ব্যবহার করুন যেটি **অপ্রয়োজনীয় শব্দকে প্রতিহত** করতে সক্ষম

২



তীব্র আওয়াজ থেকে আপনার কানকে রক্ষা করুন

কোলাহলপূর্ণ জায়গায় **ইয়ারপ্লাগ** ব্যবহার করুন।

লাউডস্পিকারের মত শব্দের উৎস থেকে **দূরে থাকুন।**

৩



তীব্র শব্দযুক্ত কাজে থাকার সময়কে সীমিত করুন

কোলাহলপূর্ণ জায়গায় কাজ করার ফাঁকে একটি শান্ত স্থানে এসে **নিয়মিত বিশ্রাম** নিন।

ব্যক্তিগত অডিও ডিভাইসের **দৈনিক ব্যবহার** কমিয়ে ফেলুন।

৪



শোনার মাত্রার উপর খেয়াল রাখুন

কতখানি আওয়াজের মধ্যে থাকছেন , অ্যাপের মাধ্যমে তা নজর রাখুন।

কানে শোনার পক্ষে নিরাপদ এমন **বৈশিষ্ট্যযুক্ত যন্ত্র** নির্বাচন করুন।

নিশ্চিত করুন যে আপনি:

সতর্কতামূলক সংকেতগুলিতে মনোযোগ
দিচ্ছেন

যদি আপনার এই অসুবিধাগুলি হয়,
ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন:

- অনবরত কানের মধ্যে ভাঁ ভাঁ আওয়াজ
(টিনিটাস),
- তীক্ষ্ণ স্বরের আওয়াজ বা কথোপকথন
বুঝতে অসুবিধা।

নিয়মিত কানের পরীক্ষা করান

- **HearWHO** অ্যাপ ব্যবহার করে নিজের
শ্রবণশক্তি নিজেই পরীক্ষা করুন।
- শোনার পরীক্ষায় যদি পাশ না করেন বা
কানে কম শোনার লক্ষণ থাকে তবে বিশেষজ্ঞ
ডাক্তারের পরামর্শ নিন।



যত্নের সঙ্গে শুনুন!

একবার শ্রবণশক্তি হারিয়ে ফেললে,

তা আর ফিরে আসবে না !

শ্রবণকে সুরক্ষিত রাখুন

Adapted from @World Health Organization,
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2

Translated by Anwesha Kolkata India,
On behalf of GPODHH.

Member of the World Hearing Forum