

# फुरसत एवं काम के समय तेज आवाज़ें कानों को नुकसान पहुँचा सकती हैं।



श्रवण शक्ति को सुरक्षित रखने के लिए:



वाल्युम को कम रखें

शोर में इयर प्लग  
लगाएं

शोर भरी गतिविधियों  
में कम समय बितायें

आवाज़ के स्तर पर  
निगरानी रखने के लिए  
स्मार्टफोन के ऐप का  
इस्तेमाल करें

श्रवण शक्ति का  
चैकअप नियमित रूप  
से करवाएं

श्रवण शक्ति एक बार खो जाने पर,  
कभी वापिस नहीं आयेगी!

#safelistening

और अधिक जानिए

