

Sauti kubwa kazini na katika kumbi za burudani inaweza kuathiri usikivu



Kufanya usikivu salama:

weka sauti ya chini

Tumia vipira vya masikio katika mazingira ya kelele kubwa

Tumia muda mfupi katika kazi zenye kelele nyingi

Tumia programu katika simu ya kisasa kufuatilia kiwango cha sauti

Chunguza mara kwa mara usikivu

Utakapopoteza usikivu wako hautarudi tena

#safelisting

Jifunze:

