

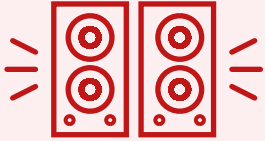


Unajua kuwa kila kijana 1 katika vijana 2 wako katika hatari ya kupoteza usikivu kutokana na kusikiliza kusiko salama?

Unaweza kua miongoni mwa hao?

Soma ujifunze zaidi vidokezo vya usikivu salama





Sauti kubwa inaathiri masikio!

Kusikiliza sauti kubwa kunaathiri mshipa wa usikivu wa sikio.

Hii hupelekea upotevu wa usikivu utokanao na sauti kubwa (kelele) au milio wa wadudu (nyenje) katika masikio



Unaweza kua miongoni mwa watakaoathirika na upotevu wa usikivu utokanao na sauti kubwa ukiwa na mazoea

- Kufanya kazi sehemu za sauti kubwa (kelele)
- Kutumia vifaa vya kusikilizia vinavyoingizwa masikioni au kuvaliwa kichwani
- Kutemebelea sehemu zenye miziki iliyokuzwa sauti kubwa kama vile kumbi za starehe na sehemu za mazoezi



Upotevu wa usikivu utokanao na sauti kubwa (kelele) ni wa kudumu

Upotevu wa usikivu utokanao na sauti kubwa (kelele) hauwezi kurudi

Watu wenye upotevu wa usikivu wanaweza kufaidika kwa vifaa vya usikivu



Lakini, Upotevu wa usikivu utokanao na sauti kubwa (kelele) unaweza kuzuilika

Usikivu salama huzuia upotevu wa usikivu

Sauti kubwa huharibu sikio kwa mda mdogo tu

Kusikiliza kwa sauti ndogo na kulikinga sikio sehemu zenye sauti kubwa ndiko kutakavyokufanya usikie kwa mda mrefu bila kuathiri usikivu wako

Fata yafuatayo ili uwe na usikivu salama

1



Punguza sauti

Weka sauti ya kifaa chako si zaidi ya aselimia 60% ya sauti yote

Unapokuwa sehemu za kelele vaa vifaa vya kuzuia sauti

3



Punguza muda wa kukaa katika kazi za sauti kubwa/ kelele

Unapokuwa kwenye sehemu za kelele hakikisha unaondoka kila baada ya mda

Punguza matumizi ya vifaa vya sauti vinavyoingizwa sikioni

2



Yakinge masikio yako na sauti kubwa (kelele)

Vaa kizibasikio (earplugs) katika sehemu za kelele

Kaa mbali na chanzo cha sauti kama vile spika za sauti kubwa

4



Jitathmini usikivu wako

Tumia app kuchunguza/ kupeleleza sauti ya mazingira yako

Chagua vifaa ambavyo vina usalama wa kusikilizia

Hakikisha

Unagundua dalili za upotevu wa usikivu

Muone dakatari ikiwa una:

- Milio ya kudumu muda mrefu katika masikio (sauti ya myenje)
- Unapata ugumu wa kusikia sauti nyembamba au kufata maongezi

Kuwa na desturi ya kupimwa usikivu

- Jipime usikivu wako kwa kutumia app kama vile **HearWHO**.
- Tafuta ushauri kwa wahusika(madaktari) ikiwa utashindwa kujitathmini usikivu wako au una dalili za upotevu wa usikivu



**Sikiliza kwa uangalifu
usikivu utakapoondoka
hautarudi tena!**

Tumia usikivu salama

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

Translated by Zanzibar Outreach Program
(ZOP), Tanzania. Kiswahili.

Member of the World Hearing Forum