

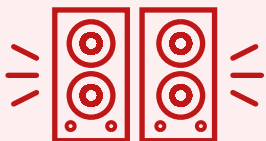


# **Tahukah anda 1 daripada 2 golongan muda berisiko untuk kehilangan pendengaran akibat amalan mendengar yang tidak selamat?**

**Adakah anda salah seorang daripadanya?**

**Teruskan membaca untuk mengetahui dan mempelajari  
lebih lanjut tip mendengar dengan selamat**





### **Bunyi kuat merosakkan pendengaran!**

Mendengar bunyi yang kuat akan merosakkan saraf pendengaran anda. Ini akan menyebabkan kehilangan pendengaran akibat bunyi bising atau desing dalam telinga (tinitus).



### **Anda berisiko untuk mendapat kehilangan pendengaran akibat bunyi bising sekiranya anda kerap:**

- bekerja di tempat bising
- mendengar menggunakan fon telinga
- mengunjungi tempat dengan muzik yang kuat seperti kelab hiburan, konsert dan kelas kecergasan



### **Kehilangan pendengaran akibat bunyi bising adalah masalah yang kekal**

Kehilangan pendengaran akibat bunyi bising tidak dapat dipulihkan. Orang yang mempunyai kehilangan pendengaran boleh mendapat manfaat daripada pemakaian alat bantu pendengaran dan perkhidmatan rehabilitasi.



### **Namun, kehilangan pendengaran akibat bunyi bising boleh dicegah!**

Amalan mendengar dengan selamat boleh mencegah kehilangan pendengaran. Semakin kuat sesuatu bunyi yang didengari, semakin singkat waktu selamat untuk mendengar bunyi tersebut.

Dengan menurunkan volum muzik atau melindungi telinga daripada bunyi kuat, anda dapat mendengar bunyi tersebut dengan lebih lama tanpa membahayakan pendengaran anda.

## Mengamalkan tabiat mendengar dengan selamat seperti berikut:

1



**Pastikan kekuatan bunyi (volume) berada di tahap yang rendah**

Pastikan kekuatan bunyi alat anda tidak melebihi **60%** dari maksimum.

Gunakan fon kepala dengan ciri pembatalan bunyi bising (noise cancelling)

2



**Lindungi telinga dari bunyi yang kuat**

Pakai penyumbat telinga di tempat bising

Jauhi sumber bunyi bising seperti pembesar suara

3



**Hadkan masa yang digunakan untuk melakukan aktiviti yang melibatkan bunyi bising**

Di tempat yang bising, ambil masa rehat untuk ke tempat yang lebih senyap

Hadkan penggunaan alat audio peribadi

4



**Pantau tahap bunyi yang didengar**

Gunakan aplikasi telefon pintar untuk memantau pendedahan terhadap bunyi

Pilih alat yang mempunyai ciri keselamatan sedia ada untuk pendengaran selamat

## Pastikan anda

### beri perhatian kepada tanda amaran zon bising

Hubungi doktor sekiranya anda mempunyai

- bunyi desing dalam telinga yang berpanjangan (tinitus)
- masalah untuk mendengar bunyi yang nyaring atau mengikuti perbualan

### Dapatkan ujian pendengaran secara berkala

- lakukan sendiri ujian pendengaran menggunakan aplikasi seperti hearWHO
- Dapatkan nasihat pakar sekiranya anda gagal dalam ujian pendengaran atau mempunyai tanda-tanda kehilangan pendengaran



**Dengar dengan selamat!  
Sebaik sahaja anda  
kehilangan pendengaran, ia  
tidak akan kembali!  
Jadikan pendengaran selamat**

Adapted from @World Health Organization,  
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2  
Translated by Dr Rafidah Mazlan,  
Dr Wan Syafira Ishak and  
Dr Badruzaman Abdul Hamid.  
Center for Ear, Hearing, and Speech  
(Pusat HEARS), Faculty of Health Sciences,  
Universiti Kebangsaan Malaysia.  
Malaysia. Member of the World Hearing Forum