



# آیا می دانستید از هر ۲ جوان، ۱ نفر به دلیل گوش دادن بصورتی ناایمن در معرض خطر از دست دادن شنوایی است؟

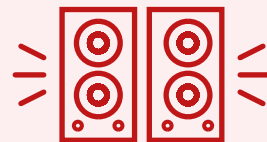
آیا میدانید ممکن است شما یکی از آنها باشید؟  
برای آگاهی بیشتر و یادگیری نکاتی برای گوش دادن  
بصورتی ایمن ادامه مطلب را دنبال کنید.



کم شنوایی ناشی از سر و صدا دائمی است  
کم شنوایی ناشی از سر و صدا قابل  
جبران نیست.  
افراد کم شنوا می توانند از دستگاه های  
کمک شنوایی (سمعک) و خدمات  
توانبخشی بهره مند شوند.



شما ممکن است در معرض خطر کم شنوایی  
ناشی از سر و صدا باشید اگر دائما:  
• در یک مکان پر سر و صدا کار میکنید،  
• با هدفن/گوشی به صدا بیش از بلند  
گوش میکنید  
• به مکان هایی با  
موسیقی خیلی بلند میروید به عنوان مثال،  
کلوب های شبانه، مهمانی ها، کنسرت ها،  
یا کلاس های ورزشی



صدا های بلند به گوش آسیب می زنند!  
گوش دادن به صدا های بلند به سلول های  
حسی گوش آسیب می رساند.  
این صدا ها می توانند منجر به از دست دادن  
شنوایی ناشی از سر و صدا یا صدای زنگ در  
گوش (وزوز گوش) شوند.

اما، کم شنوایی ناشی از سر و صدا قابل پیشگیری است!

شیوه های ایمن گوش دادن می تواند از کم شنوایی جلوگیری کند.  
هر چه به صدا های بلندتری گوش دهید، زمان کمتری برای گوش دادن بصورتی ایمن دارید.  
با کم کردن صدا یا محافظت از گوش، می توانید بدون آسیب رساندن به شنوایی خود، برای مدت طولانی تری گوش دهید.



# این راهکارهای ساده را جهت گوش دادن ایمن اتخاذ کنید

۱



صدا را پایین نگه دارید

سطح صدای دستگاه خود را روی بیش از ۶۰ درصد حداکثر تنظیم کنید.  
از هدفون های مناسب و با قابلیت حذف نویز استفاده کنید.

۲



از گوش های خود در برابر صداهای بلند محافظت کنید

در مکان های پر سر و صدا از گوش گیر استفاده کنید.  
از منابع صدا مانند بلندگوها دور شوید.

۳



زمان صرف شده در فعالیت های پر سر و صدا را محدود کنید  
در یک مکان پر سر و صدا، به طور منظم در یک منطقه آرام استراحت کنید.  
استفاده روزانه از دستگاه های صوتی شخصی را محدود کنید.

۴



میزان بلندی صداهایی را که گوش می دهید، کنترل کنید.

از برنامه های کامپیوتری برای نظارت بر میزان قرار گرفتن در معرض صدا استفاده کنید.  
دستگاههایی را انتخاب کنید که داخل خود دارای ویژگی های گوش دادن ایمن باشند.



## اطمینان حاصل کنید که:

- به طور منظم چک های شنوایی انجام دهید
- شنوایی خود را با استفاده از برنامه هایی مانند **listenWHO** بررسی کنید.
- اگر در معاینه شنوایی موفق نشدید یا علائم کم شنوایی دارید، از متخصصان مشاوره بگیرید.

- به علائم هشدار دهنده توجه میکنید
- اگر این علائم را دارید با پزشک تماس بگیرید:
- صدای زنگ مداوم در گوش (وزوز گوش)،
- مشکل در شنیدن صداهای بلند یا دنبال کردن مکالمات

با دقت گوش کنید!  
زمانی که شنوایی خود را از دست دادید، دیگر برنخواهد گشت!  
گوش دادن را ایمن کنید.

Adapted from @World Health Organization,  
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2  
Translated by Dr Guita Movallali & Hoda Mirzadeh.  
USWR University Parvaneha Association of Parents  
of deaf/hard of hearing. Iran.  
Member of the World Hearing Forum