

# İş yerinde ve boş zamanlarınızda maruz kaldığınız yüksek sesler işitme duyunuza zarar verebilir



**Dinlemeyi güvenli hale getirin:**

Sesi düşük tutun

Gürültülü ortamlarda kulak tıkacı kullanın

Gürültülü faaliyetlerde harcanan zamanı sınırlayın

Ses seviyelerini izlemek için akıllı telefon uygulamalarını kullanın

Düzenli işitme kontrolleri yaptırın

**İşitme duyunuzu bir kez kaybettiğinizde, bir daha geri gelmez!**

#safelistening

Daha fazla bilgi edin:

