

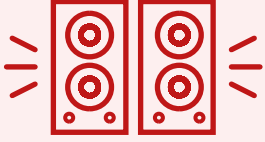


Her 2 gençten 1'inin güvenli olmayan dinleme nedeniyle işitme kaybı riski altında olduğunu biliyor muydunuz?

Onlardan biri olabilir misiniz?

**Daha fazla bilgi için okumaya devam edin ve
güvenli dinleme için bazı ipuçlarını öğrenin**





Yüksek sesler kulaklara zarar verir!

Yüksek sesleri dinlemek, kulaklarındaki duyu hücrelerine zarar verir. Bu, gürültüye bağlı işitme kaybına veya kulak çınlamasına (tinnitus) yol açabilir.



Düzenli olarak aşağıdakileri yaparsanız gürültüye bağlı işitme kaybı riski altında olabilirsiniz:

- gürültülü bir yerde çalışmak,
- sesi kafa üstü ya da kulak içi kulaklık ile dinlemek,
- güçlendirilmiş müziğe maruz kalacağınız örn. gece kulüpleri, konserler,
- veya gürültülü fitness merkezlerine gitmek.



Gürültüye bağlı işitme kaybı kalıcıdır

Gürültüye bağlı işitme kaybı geri döndürülemez. İşitme kaybı olan kişiler işitme cihazlarından ve rehabilitasyon hizmetlerinden yararlanabilirler.



Ama, gürültüye bağlı işitme kaybı önlenbilir!

Güvenli dinleme uygulamaları işitme kaybını önleyebilir. Ne kadar yüksek sesle dinlerseniz, güvenli dinleme süresi o kadar kısalmır. Sesi kısarak veya kulaklarınızı koruyarak işitme duyunuza zarar vermeden daha uzun süre dinleyebilirsiniz.

Bu basit güvenli dinleme davranışlarını benimseyin

1



Sesi düşük tutun

Cihazınızın ses seviyesini maksimum seviyesinin %60'ından fazla olmayacak şekilde ayarlayın.

İyi takılmış ve gürültü önleyici kulaklıklar kullanın.

2



Kulaklarınızı yüksek seslerden koruyun

Gürültülü yerlerde kulak tıkacı takın.

Hoparlör gibi ses kaynaklarından uzaklaşın.

3



Gürültülü faaliyetlerde harcanan zamanı sınırlayın

Gürültülü bir yerde iseniz, sessiz bir yerde düzenli molalar verin.

Kulaklıkla dinlenecek ses cihazlarının günlük kullanımını sınırlayın.

4



Dinleme seviyelerini izleyin

Ses maruziyetini ve gürültü seviyesini izlemek için mobil uygulamaları kullanın.

Ulusal ve uluslararası onaylanmış güvenli dinleme özelliklerine sahip cihazları seçiniz.

Şunlardan emin olun:

Uyarı işaretlerini dikkate alın

Aşağıdaki durumlarda bir doktora başvurun:

- kulakta kalıcı çınlama (tinnitus),
- tiz sesleri duymada veya konuşmaları takip etmede zorluklar.

Düzenli işitme kontrolleri yaptırın

- **HearWHO** gibi mobil uygulamaları kullanarak işitme duyunuzu kendi kendinize kontrol edin.
- İşitme kontrolünden geçemezseniz veya işitme kaybı belirtileriniz varsa profesyonel tavsiye alın.



**Güvenli dinleme kurallarına uy!
İşitme duyunuzu bir kez
kaybettiğinizde, bir daha geri gelmez!**

Dinlemeyi Güvenli Hale Getirin

Adapted from @World Health Organization,
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2
Translated by Dr Ozlem Konukseve,
Istanbul AydinUniversity Audiology
Department. Turkey.
Member of the World Hearing Forum