

کام اور تفریح کے مقام پر بلند آوازیں آپ کی سماعت کو نقصان پہنچا سکتی ہے

سننے کو محفوظ بنانے کے لیے

آواز دھیمی رکھیں

پُر شور مقام پر
اٹیر پلگ
استعمال کریں

پُر شور سرگرمیوں
کے لیے
وقت محدود رکھیں

آواز کی سطح پر نظر
رکھنے کے لیے
سمارت فون
استعمال کریں

باقاعدگی سے
سماعت کا
چیک اپ کروائیں



ایک بار آپ کی سماعت زائل ہو گئی
تو یہ واپس نہیں آئے گی

مزید جانئے

