



کیا آپ جانتے ہیں
ہر دو میں سے ایک نوجوان
غیر محفوظ سننے کے
عادت کی وجہ سے
سماعت کھونے کے خطرے
سے دوچار رہتا ہے

آپ بھی ان میں سے ایک ہو سکتے ہیں
مزید جاننے اور محفوظ سننے کی کچھ
ٹپس سیکھنے کے لیے مزید پڑھیں



بلند آوازیں کان کو نقصان پہنچاتی ہیں

بلند آوازیں سننے سے کان میں موجود

حسی خلیات کو نقصان پہنچتا ہے۔

یہ شور کی وجہ سے سماعت زائل ہونے یا کان

بجنے (tinnitus) کا باعث بن سکتا ہے۔



آپ شور کے باعث سماعت زائل ہونے کے خطرے

سے دو چار ہو سکتے ہیں اگر آپ مستقل؛

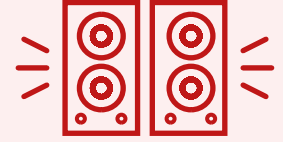
• پر شور جگہ پر کام کرتے ہیں

• ایئر فون یا ہیڈ فون کے ذریعے آڈیو سنتے ہیں

• ایسی جگہ جاتے ہیں جہاں بلند آواز میں

میوزک بجتا ہو۔

مثلاً نائٹ کلب، کنسرٹ یا فٹنس سینٹر



شور کی وجہ سماعت مستقل طور پر

زائل ہو جاتی ہے

شور کی وجہ سے زائل ہونے والی

سماعت واپس نہیں آتی

جن لوگوں کی سماعت زائل ہو جائے وہ

آلہ سماعت، اور بحالی کی خدمات سے

فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

لیکن شور کی وجہ زائل ہونے والی سماعت کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

سننے کے محفوظ طریقوں سے، سماعت زائل ہونے سے روکی جاسکتی ہے۔

بلند آواز کم سے کم وقت کے لیے ہی سننا محفوظ ہوتا ہے۔

آواز دھیمی کر کے یا اپنے کانوں کو محفوظ کر کے، آپ لمبے عرصے تک سماعت کو نقصان پہنچانے بغیر سن سکتے ہیں۔



سننے کی یہ سادہ سی محفوظ عادات اپنائیں؛

شور والی سر گرمیوں کے لیے وقت
محدود کریں۔

شور والی جگہوں پہ باقاعدگی سے پر
سکون مقام پر وقفے لیں
ذاتی آڈیو آلات کے روزانہ استعمال کو
محدود کریں۔



۳

آواز دھیمی رکھیں

اپنے سننے کے آلات کا والیوم 60%
سے زیادہ نہ کریں۔
مناسب فٹنگ والے اور شور روکنے
والے ہیڈ فون استعمال کریں۔



۱

آواز کی سطح کی نگرانی کریں۔

آواز کی سطح کی نگرانی کے لیے ایپ کا
استعمال کریں
ایسے آلات کا انتخاب کریں جن میں
محفوظ سننے کی خصوصیات موجود
ہوں۔



۴

اپنے کانوں کو بلند آوازوں سے بچائیں۔

شور والی جگہوں پر ایئر پلگ استعمال کریں۔
آواز کے ذرائع سے دور رہیں، جیسے کہ
لاؤڈ سپیکر



۲



: یقینی بنائیں کے آپ

باقاعدگی سے سماعت کا چیک اپ کرائیں

- «hearWHO» جیسی ایپس کا استعمال کرتے ہوئے اپنی سماعت کو خود چیک کریں
- اگر آپ سماعت کی جانچ میں ناکام رہتے ہیں یا سماعت کے نقصان کے آثار ہیں تو پیشہ ورانہ مشورہ لیں۔

انتباہی علامات پر دھیان دیں

- ڈاکٹر سے رابطہ کریں اگر آپ
- کان کا مسلسل بجنا (tinnitus)
- اونچی آوازیں سننے یا بات چیت سمجھنے میں دشواری محسوس ہو

احتیاط سے سنیں

ایک بار آپ کی سماعت زائل ہو گئی

تو یہ واپس نہیں آئے گی

سننے کو محفوظ بنائیں