

რჩევები ყურის ჯანმრთელობისთვის



გააკეთე



გამოიყენე ყურის დამცავები ხმაურიან ადგილებში



შეიმონმე სმენა რეგულარულად



თუ შენთვის რეკომენდებულია სმენის აპარატები, ატარე ისინი რეგულარულად



მიაკითხე ექიმს ყურის ან სმენის ნებისმიერი პრობლემისას

არ გააკეთო



არ მოითავსო ყურში ბამბის ჩხირები, ზეთები, ასანთის ღერები, ქინძისთავები



არ იცურაო დაბინძურებულ წყალში



არ გაუზიარო ყურსასმენები ან ყურის დამცავები სხვებს



არ მოუსმინო ხმამაღალ ბგერებს ან მუსიკას



ყურსა და სმენაზე ზრუნვა ყველასთვის!

მოდით, ვაქციოთ ეს რეალობად!

Adapted from @World Health Organization, WHO/UCN/NCD/SDR 23.1
Translated by Aures Foundation, Georgia. Member of the World Hearing Forum

#WorldHearingDay #HearingCare

