

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΑΥΤΙΩΝ



## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ



Να χρησιμοποιούμε  
ωτοασπίδες σε  
θορυβώδες  
περιβάλλον



Να ελέγχουμε την  
ακοή μας σε τακτά  
χρονικά διαστήματα



Να χρησιμοποιούμε  
τα ακουστικά  
βαρηκοίας συχνά και  
σύμφωνα με τις  
οδηγίες των ειδικών



Να απευθυνόμαστε  
σε ΩΡΛ ιατρό εάν  
αντιμετωπίζουμε  
κάποιο πρόβλημα με  
το αυτί μας ή με την  
ακοή μας

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ



Να χρησιμοποιούμε  
μπατονέτες, λάδι,  
καρφίτσες ή αιχμηρά  
αντικείμενα μέσα στο  
αυτί μας



Να κολυπάμε ή να  
πλενόμαστε σε  
βρώμικο νερό



Να μοιραζόμαστε  
με άλλους τα  
ακουστικά  
κεφαλής ή τις  
ωτοασπίδες



Να ακούμε υψηλής  
έντασης ήχους ή  
μουσική σε μεγάλη  
ένταση



**Φροντίδα για όλους για το αυτί και την ακοή!**  
**Ας γίνει αυτό πραγματικότητα**

Adapted from WHO/UCN/NCD/SDR 23.1 © World Health Organization

Translated by Dimitris Chrysikos, Hellenic Association of the Hearing Aid Acousticians, Member of the A.E.A.

#WorldHearingDay #HearingCare

