



باید ها و نباید ها درباره حفظ سلامتی گوش

نبایدها



نباید گوش پاک کن - روغن - چوب کبریت - یا وسایل نوک تیز را داخل گوش نماییم



نباید در آب الوده شنا یا با آب الوده گوش را شستشو نماییم



نباید از هدفون یا گوشی مشترک استفاده نماییم



نباید به صداهای بلند یا موسیقی با شدت بالا گوش کنیم

باید ها



باید در محیط پرسروصدا از محافظ مناسب برای گوش استفاده نماییم



باید در فواصل منظم چکاپ شنوایی را انجام دهید



باید سمک را در صورتیکه برایتان تجویز شده بطور منظم استفاده نماییم



باید در صورت بروز ناراحتی یا مشکل به پزشک مراجعه نماییم

