

# PANDUAN TELINGA SIHAT



## LAKUKAN



Guna penyumbat telinga di tempat bising



Periksa pendengaran anda dengan kerap



Selalu pakai alat bantu dengar, jika dinasihatkan



Jumpa doktor jika anda ada masalah telinga atau pendengaran

## JANGAN



Masukkan putik kapas, minyak, batang kayu atau penyepit dalam telinga anda



Berenang atau mandi dalam air kotor



Kongsi fon telinga atau penyumbat telinga



Dengar bunyi atau muzik yang kuat



**PENJAGAAN TELINGA DAN PENDENGARAN UNTUK SEMUA!**  
**Jom jadikan ia kenyataan**

Adapted from @World Health Organization, WHO/UCN/NCD/SDR 23.1  
Translated by Dr Rafidah Mazlan, Center for Ear, Hearing, and Speech (Pusat HEARS), Faculty of Health Sciences, Universiti Kebangsaan Malaysia.

#WorldHearingDay #HearingCare

