

# WSKAZÓWKI, JAK ZADBAĆ O ZDROWE USZY



## ZALECA SIĘ



Stosować zatyczki (przeciwhałasowe) do uszu w głośnych miejscach



Regularnie badać swój słuch



Jeśli są zalecone, należy regularnie używać aparatów słuchowych



Jeśli jest problem z uszami bądź słuchem, należy zgłosić się do lekarza

## NIE ZALECA SIĘ



Wkładać patyczków higienicznych, olejów, patyków bądź wsuwek do uszu



Pływać lub myć się w brudnej wodzie



Dzielić się z innymi zatyczkami do uszu bądź słuchawkami usznymi



Słuchać głośnej muzyki bądź dźwięków



Adapted from @World Health Organization, WHO/UCN/NCD/SDR 23.1  
Translated by Lidia Best, EFHOH, Member of the WHF and Paulina Lewandowska,  
SUITA Association, Poland, IFHOHYP

#WorldHearingDay #HearingCare

