

SAĞLIKLI KULAKLAR İÇİN İPUÇLARI



YAPINIZ:



Gürültülü ortamlarda kulak tıkaçları kullanın.



İşitmenizi düzenli olarak kontrol ettirin.



İşitme cihazınızı, odyoloğunuz önerdiyse, düzenli olarak takın.



Kulak ve işitme sorunlarınız varsa doktora gidin.

YAPMAYINIZ:



Kulak çubukları, yağ, iğne gibi maddeleri kulak deliğinize sokmayın.



Kirli suda yüzmeyin ya da kulağınızı kirli su ile yıkamayın.



Kulaklıklarınızı ya da kulak tıkaçlarınızı ortak kullanmayın.



Yüksek seslere maruz kalmayın ya da yüksek sesli müzik dinlemeyin.



KULAK VE İŞİTME BAKIMI HER BİREY İÇİN ÖNEMLİDİR!
Hadi birlikte başaralım!

Adapted from @World Health Organization,WHO/UCN/NCD/SDR 23.1
Translated by Dr Ozlem Konukseven, Turkey. Member of the World Hearing Forum

#WorldHearingDay #HearingCare

