

BIGYANG KAPANGYARIHAN ANG IYONG SARILI PARA SA PANGANGALAGA NG TAINGA AT PANDINIG

Tiyakin ang mabuting kalusugan ng pandinig sa buong buhay



1 **Protektahan ang iyong pandinig**

Panatilihin ang mga antas ng lakas ng tunog na mababa sa 60% ng sukdulan. Gumamit ng mga earplug sa maiingay na kapaligiran



2 **Humiling ng hearing test para sa**

mga batang bagong panganak at mga nasa edad na pumapasok na sa paaralan

Sinuman na nasa edad na mas mataas sa 50



3 **Protektahan ang iyong pandinig**

Gamitin ang WHO HearWHO app kada taon

Bumisita sa doctor kung ang iyong puntos ay mas mababa sa 50



4 **Gumamit ng Assistive Technology**

Ang mga hearing aids o iba pang aparato, kung ipinapayo, ay maaaring mapabuti ang iyong kakayahan sa pakikinig

Ang captioning at sign language ay nakatutulong na maging madali para sa lahat na maabot ang impormasyon



5 **Manatiling may kaalaman**

Turuan ang iyong sarili sa mga kasanayan sa mahusay na pangangalaga sa tainga. Palawakin ang kamalayan



Adapted from @World Health Organization, WHO/UCN/NCD/SDR/24.4
Translated by [Milliconnections Marketing Campaigns Services, Member of the World Hearing Forum](#)

