

# अपने कान और श्रवण शक्ति की देखभाल के लिए अपने आप को सशक्त बनाइए

जीवन भर के लिए श्रवण शक्ति के अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित कीजिए



## 1 अपनी श्रवण शक्ति का संरक्षण कीजिए

ध्वनि के स्तर को अधिकतम से 60% नीचे रखिए  
शोर भरे वातावरण में ईयर प्लग का उपयोग कीजिए



## 2 श्रवण शक्ति जाँच के लिए अनुरोध कीजिए

नवजात एवं स्कूल जाने वाले बच्चों  
50 वर्ष की आयु से बड़े लोगो



## 3 अपनी श्रवण शक्ति की जांच स्वयं कीजिए

विश्व स्वास्थ्य संगठन के "हियरहू" ऐप का उपयोग हर वर्ष करें  
अगर आपका स्कोर 50 से कम हो तो डॉक्टर से जाँच कराइए



## 4 सहायक टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल कीजिए

हियरिंग एड्स एवं अन्य यंत्रों के उपयोग की सलाह मान लेने से सुनने  
की योग्यता को सुधारा जा सकता है

शीर्षक एवं संकेत भाषा में भावांतरण से सूचनाओं को अधिक सुगमता  
से समझा जा सकता है



## 5 जानकार बने रहिए

अपने कान की अच्छी देखभाल के लिए अपने आप को शिक्षित कीजिए  
अपने समुदाय को जागृत कीजिए

