

# ٻڌڻ جي سگهه ۽ ڪن سار سنڀال لاءِ پنهنجي پاڻ کي مضبوط ڪيو زندگيءَ ۾ سٺي ٻڌڻ جي صحت کي يقيني بڻايو



پنهنجي ٻڌڻ جي سگهه جي حفاظت ڪريو

1

آواز جي شور کي 60 سيڪڙو کان گهٽ رکيو  
شور واري ماحول ۾ ائڙ پلڱ استعمال ڪريو.



نون ڄاول ، اسڪول جي عمر وارن ٻارن ۽ 50  
سالن کان مٿي عمر واري ڪنهن به ماڻهوءَ لاءِ  
ٻڌڻ جي ٽيسٽ جي درخواست ڪريو

2



پنهنجي ٻڌڻ جي پاڻ جانچ ڪريو

3

هر سال ڊبليو ايج جي ايپ استعمال ڪريو  
جيڪڏهن توهان جو اسڪور 50 کان گهٽ  
آهي ته ڊاڪٽر وٽ وڃو

4 مددگار ٽيڪنالاجي استعمال ڪريو



جيڪڏهن صلاح ڏني وڃي ته ٻڌڻ جا آلا يا ٻيا  
آلا، توهان جي ٻڌڻ جي صلاحيت کي بهتر بڻائي  
سگهن ٿا



ڪيپشن ۽ اشارن جي ٻولي معلومات کي وڌيڪ  
رسائي لائق بڻائي سگهن ٿا.

5 باخبر رهو

ڪن جي سنڀال جي سٺي طريقن بابت پاڻ  
سکيا وٺو ۽ پنهنجي برادري ۾ شعور پکيڙيو

