

اپنی سماعت اور کان کی دیکھ بھال کے لیے خود کو باختیار بنائیں

زندگی بھر اچھی سماعت کو یقینی بنائیں

1 اپنی سماعت کی حفاظت کریں

آواز کی سطح کو 60% فیصد سے کم رکھیں

پر شور جگہ پر ایئر پلگ استعمال کریں



2 سماعت کی جانچ کے لیے درخواست کریں

نوزائیدہ بچوں اور اسکول جانے والے بچوں کے لیے

پچاس (50) سال سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے



3 اپنی سماعت کی جانچ کریں

WHO کی HearWHO ایپ استعمال کریں، اگر آپ کا

اسکور 50 سے نیچے ہو تو ہر سال ڈاکٹر سے رجوع کریں



4 معاون ٹیکنالوجی استعمال کریں

اگر مشورہ دیا جائے تو آلہ سماعت و دیگر آلات استعمال

کریں یہ آپ کی سننے کی صلاحیت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

کیپشننگ اور اشاروں کی زبان معلومات کو زیادہ قابل

رسائی بنا سکتی ہیں



5 باخبر رہیں

کان کی دیکھ بھال کے طریقوں کے بارے میں خود کو تعلیم دیں

اپنی کمیونٹی میں آگاہی پھیلائیں

