

# نکاتی برای سلامت گوش و شنوایی

## نبایدها

از ورود هرگونه اجسام خارجی مانند گوش پاک کن، هر گونه روغن، سنجاق و غیره به مجرای گوش خود اکیدا خودداری کنید



در آب های آلوده شنا نکنید و شستشو انجام ندهید



هدفون، هندزفری و یا گوش گیر شخصی خود را به اشتراک نگذارید



به اصوات بلند یا موسیقی با صدای بلند گوش ندهید



## بایدها

در محیط های پرسروصدا از گوش گیر استفاده کنید



شنوایی خود را به طور مرتب بررسی کنید



در صورت توصیه، به طور مرتب از سمعک های خود استفاده کنید



اگر مشکلات گوش یا شنوایی دارید به پزشک مراجعه کنید



**مراقبت از گوش و شنوایی برای همه!  
بیاید آن را به واقعیت تبدیل کنیم**

#روز\_جهانی\_شنوایی #مراقبت\_شنوایی

