



نصائح للحفاظ على صحة الأذنين

لا تفعل

لا تضع أعواد قطنية
أو زيت أو عصي
أو دبائيس داخل
أذنيك



لا تسبح أو تغتسل
في مياه قذرة



لا تشارك سماعات
الأذن أو سدادات
الأذن



لا تستمع إلى الأصوات
العالية أو الموسيقى
الصاخبة



افعل

استخدم سدادات
الأذن في الأماكن
الصاخبة



افحص سمعك
بصفة دورية



ارتد وسائل
المساعدة السمعية
بانتظام، عند النصح
بذلك



زُر الطبيب إذا كنت
تعاني من مشاكل في
الأذن أو السمع



رعاية أذن وسمع للجميع!
لنجعلها حقيقة

#WorldHearingDay #HearingCare

