

پیام های سلامتی

حفاظت از گوش در برابر سر و صدا

۱- قرارگیری در معرض سروصدا را به حداقل رسانید. در

کنسرت‌ها، تالارهای سخنرانی و یا میهمانی‌ها کنار بلندگوها

نشینید. چنان چه موسیقی دان می‌باشید، همیشه از حفاظ گوش



استفاده کنید.

۲- حجم صدا را کاهش دهید. چنان چه از هدست و یا هدفن استفاده می‌کنید و یا در یک فضای محبوس، به

موسیقی گوش می‌دهید (داخل اتومبیل) حجم صدا را کاهش دهید. اگر در ۹۰ سانتی متری شما فردی ایستاده، قادر

به شنیدن صدای موسیقی از هدست و یا هدفن شما باشد، صدای موسیقی شما یقیناً بسیار بالاست.

۳- هنگام خرید لوازم منزل، اسباب‌بازی و وسایل برقی نوع کم سر و صدای آن‌ها را انتخاب کنید.

۴- در مکان‌های پر صدا، حتماً از محافظ گوش استفاده کنید.

۵- استفاده از پنجره‌های دوجداره، سقف‌ها و دیوارهای آکوستیک، پرده‌های قطور جلوی پنجره‌ها، پوشاندن کف با

فرش و یا موکت سروصدای داخل و خارج خانه را کاهش می‌دهند.

۶- بی‌جهت بوق خودرو را به صدا در نیاورید، مگر در مواقع اضطراری.

۷- سر و صدای حیوانات خانگی خود را کنترل کنید.

۸- دیگران را نسبت به خطرات سر و صدای بلند آگاه سازید.

۹- موتور خودرو، تهویه مطبوع و سایر لوازم برقی را در وضعیت مناسب نگهداری کنید و در صورت لزوم به تعمیر

آن‌ها پردازید. همیشه بخشی از صدای تهویه مربوط به خرابی می‌باشد و یا نیاز به سرویس کاری، روغن کاری یا

تمیز کاری دارد.

۱۰- هنگام گوش کردن به صدای موسیقی، تلویزیون و یا رادیو، مراعات حال همسایگان خود را نیز بکنید.

۱۱- چنان چه در محیط‌های پرسروصدا زندگی می‌کنید و یا مشغول به کار می‌باشید، به طور مرتب تست سنجش

شنوایی را صورت دهید.

۱۲- به جای استفاده از گوشی‌های ایرپلاک (آن‌هایی که درون کانال گوش قرار می‌گیرند)، از هدست استفاده

کنید.

لازم به ذکر است مصرف بعضی داروها، نظیر استروئیدها، سالیسیلات، جنتامایسین نیز می‌تواند

افراد را نسبت به صدا حساس‌تر نماید.