

## از شنوایی تان محافظت کنید



### همشهری آنلاین

گوش‌ها به صداهای بلند بسیار حساس هستند، اما سروصدای بیش از حد بلند یا قرار گرفتن طولانی‌مدت به صدای بلند می‌توند به شنوایی شما آسیب برساند. بیش از آنکه صدا، دستگاه بخش، مه‌سقف، موزیک، صدای بالا بلند، به این توصیه‌ها دامن، حله‌گرم، از نقصان شنوایی تان، توجه کنید. هنگامی که در محیط‌های پرسروصدا کار می‌کنید، مثلا در اطراف جاده‌های پرترافیک یا دستگاه‌های ماشینی پرسروصدا از گوشی‌های حفاظتی استفاده کنید. هنگامی که می‌دانید در اطراف شما برای مدتی طولانی سروصدای بلند وجود خواهد داشت، به خصوص ابزارها یا تجهیزات پرسروصدا از گوشی استفاده کنید. زیر ابزارها یا تجهیزات الکترونیکی پرسروصدا از زیرانداز لاستیکی استفاده کنید. از به راه انداختن همزمان ابزارهای پرسروصدا خودداری کنید. از استفاده از یک ابزار پرسروصدا برای پوشاندن صدای ابزار دیگر استفاده نکنید، برای مثال برای پوشاندن صدای ترافیک یا جاروبرقی صدای موسیقی را بالا نبرید.