



**ВАЖНО
ЗНАТЬ!**

ЗДОРОВЬЕ ОРГАНОВ СЛУХА



**МОЙТЕ ТОЛЬКО ВИДИМУЮ
ЧАСТЬ СЛУХОВОГО ПРОХОДА И
УШНУЮ РАКОВИНУ ПРОСТОЙ
ЧИСТОЙ ВОДОЙ КОМФОРТНОЙ
ТЕМПЕРАТУРЫ**



**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ
НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ (ЗУДА,
ЧУВСТВА ЗАЛОЖЕННОСТИ ИЛИ
ПОВЫШЕННОЙ СУХОСТИ)
ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К
ВРАЧУ-ОТОЛАРИНГОЛОГУ**



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ОЧИСТКИ
УШЕЙ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА:
БУЛАВКИ, ИГОЛКИ, СПИЧКИ,
КАРАНДАШИ И Т.Д. ЭТО МОЖЕТ
ПОВРЕДИТЬ КОЖУ СЛУХОВОГО
ПРОХОДА И БАРАБАННУЮ
ПЕРЕПОНКУ**



**ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ
ОБРАЗОВАНИЯ СЕРНОЙ ПРОБКИ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-
ОТОЛАРИНГОЛОГУ**



**ВАЖНО
ЗНАТЬ!**

ЗДОРОВЬЕ ОРГАНОВ СЛУХА

1 КАКОВЫ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ТУГОУХОСТИ?

- Вы стали часто переспрашивать собеседника, так как не слышите или не можете полностью разобрать, что он Вам говорит;
- Вы стали включать телевизор на большую, чем обычно, громкость;
- Вы слышите от других, что стали говорить громче, чем обычно, но сами этого не замечаете;
- Вы слышите звон в ушах и не можете уловить звуки с преобладанием высоких тонов.

2 КОГДА НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ СЛУХОВОЙ ТЕСТ?

- Слуховой тест необходимо пройти при появлении любого из первых признаков тугоухости.

3 КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ИЛИ ОТСРОЧИТЬ ПОТЕРЮ СЛУХА?

- Соблюдайте гигиену ушей;
- Воздерживайтесь от частого прослушивания музыки в наушниках;
- Если Ваша работа связана с повышенными звуковыми нагрузками, обязательно используйте средства защиты, такие как наушники, беруши и т.д.
- При возникновении любых неприятных ощущений в ушах обязательно обратитесь к ЛОР-врачу.

4 ЕСЛИ ВЫ ГОВОРите С ЧЕЛОВЕКОМ, СТРАДАЮЩИМ ОТ ПОТЕРИ СЛУХА, КАК ПОЛНОЦЕННО ДОНЕСТИ ДО НЕГО ИНФОРМАЦИЮ?

Разговаривая с человеком, страдающим от потери слуха:

- Всегда стойте к нему лицом;
- Не прикрывайте ваше лицо и не находитесь в темноте;
- Не говорите с полным ртом;
- Говорите громко и четко, но не кричите;
- Сведите к минимуму фоновый шум, выключая телевизор или радио.