

رعاية أذن وسمع للجميع!

لا تفعل



لا تستمع
إلى الأصوات
العالية أو
الموسيقى
الصاخبة



لا تشارك
أحداً بسماعات
أو سدادات
الأذن مع
الأخرين



لا تسبح
أو تغتسل في
المياه الملوثة



لا تضع
أعواد قطنية
أو زيوت أو
قطور أو أي
مادة حادة
داخل أذنيك



افعل



راجع
الطبيب إذا
كنت تعاني من
مشاكل في الأذن
أو السمع



ارتد
الوسائل
المساعدة
السمعية
 بانتظام، عند
النصح بذلك



افحص
سمعك بصفة
دورية خاصة
إذا كنت معرضاً
للضوضاء بشكل
يومي



استخدم
سدادات
وسماعات الأذن
في الأماكن
الصاخبة

