

# 3.MARTS

## PASAULES DZIRDES DIENA

**Viens no Pasaules dzirdes dienas mērķiem** ir veicināt sabiedrības izpratni par ausu veselību un dzirdes zuduma profilaksi. Šogad uzsvars tiek likts uz trokšņu radīto dzirdes traucējumu profilaksi!



Skaļa mūzikas klausīšanās nelabvēlīgi ietekmē ausu veselību. Tā var izraisīt zvanīšanu/trokšņus ausīs, kā arī dzirdes pasliktināšanos.

Dzirdes pasliktināšanās risks pieaug, regulāri uzturoties trokšņainās vietās, piemēram, klubos vai koncertos, kā arī strādājot ar dažādām ierīcēm, dārza un celtniecības tehniku mājas apstākļos.



Ausis nedrīkst tīrīt ar vates kociņiem un citiem spiciem priekšmetiem. Tā var traumēt bungplēvīti, kā arī radīt auss iekaisumu. Pilnīgi pietiek, ja ausis iztīra ar pirkstu.



**Trokšņa izraisīta dzirdes pasliktināšanās ir novēršama! Ievēro šos ieteikumus un padari klausīšanos drošāku!**

1

Klausoties mūziku austiņās, iestati ierīces skaļuma līmeni uz ne vairāk kā 60% no maksimālā iespējamā skaļuma. Izvēlies kvalitatīvas un apkārtējo troksni slāpējošas austiņas!



2

Regulāri atpūtini dzirdi, atrodoties klusumā, kā arī samazini audio ierīču ikdienas lietošanas ilgumu!



Pasargā sevi no skaļiem trokšņiem! Lieto ausu aizsarglīdzekļus, piemēram, aizsargaustiņas vai ausu aizbāžņus. Atrodies pēc iespējas tālāk no trokšņa avota!

3



Izvēlies rotaļlietas ar regulējamu skaļumu. Iestati skaļumu zemākajā iespējamajā līmenī!

4



**Ja radušās aizdomas par dzirdes pasliktināšanos, ausīs jūti sāpes, dzirdi zvanīšanu vai trokšņus,** vērsies pie ārsta - otolaringologa!