3. MARTS - PASAULES DZIRDES DIENA

Viens no šīs dienas mērķiem ir veicināt izpratni, ka **dzirdes zudums un ar to saistītās ausu slimības var tikt novērstas ar profilaksi.**

Dzirde ir viena no svarīgākajām cilvēka maņām, ar ko uztveram apkārtējo pasauli. Tās traucējumi vai zudums ietekmē cilvēka spēju sazināties ar apkārtējiem un kopējo dzīves kvalitāti. Dzirdes traucējumi var būt gan iedzimti, gan iegūti dzīves laikā. Lai novērstu iespējamību iegūt dzirdes traucējumus, dzirde ir jāsaudzē.

Dzirdes profilakse:

PASARGĀ DZIRDI NO SKAĻIEM TROKŠŅIEM:

NEPAKĻAUJ SEVI SKAĻIEM TROKŠŅIEM

LIETO AUSU AIZSARGLĪDZEKĻUS

NEKLAUSIES SKAĻU MŪZIKU, TELEVĪZIJU

NEKLAUSIES ILGSTOŠI SKAĻU MŪZIKU AUSTIŅĀS

IR PAR SKAĻU, JA APKĀRTĒJIE DZIRD KO TU KLAUSIES

NETĪRI AUSIS AR VATES KOCIŅIEM, NEIEVIETO AUSĪS TIEVUS, SPICUS PRIEKŠMETUS

VĒRSIES PIE OTOLARINGOLOGA (LOR) VAI ĢIMENES ĀRSTA, JA RADUŠĀS AIZDOMAS PAR DZIRDES PASLIKTINĀŠANOS

REGULĀRI PĀRBAUDI DZIRDI

KAD TROKSNIS IR PAR SKAĻU?

- Tas rada diskomfortu Tavām ausīm;
- Tev ir jārunā paceltā balsī, lai citi Tevi sadzirdētu;
- Tu nedzirdi, ko apkārtējie cilvēki saka;
- Ausīs parādās džinkstoņa vai „aizbāztu ausu" sajūta.

Slimību profilakses un kontroles centrs

NACIONĀLAIS VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLS