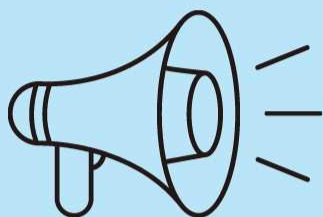


Profilaktyka zaburzeń słuchu



Unikaj hałasu



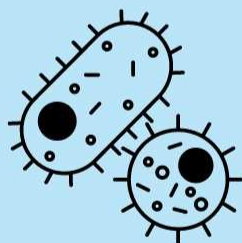
- trzymaj się z dala od hałaśliwych miejsc lub nie zostawaj tam długo.
- noś nauszniki lub zatyczki do uszu, jeśli jesteś w hałaśliwym miejscu lub gdy korzystasz z hałaśliwych narzędzi elektrycznych

Dbaj o higienę uszu



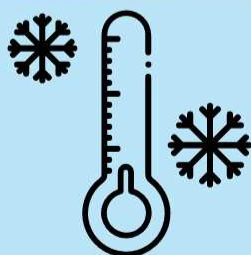
- sięgaj po preparaty dostępne w aptekach lub zdecyduj się na zabieg przeprowadzany w gabinecie laryngologicznym.

Lecz infekcję



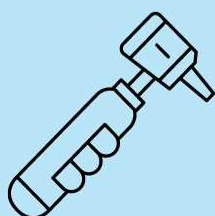
- udaj się do lekarza, który dobierze odpowiednie leki do czynnika wywołującego schorzenie

Chroń uszy przed zimnem i wiatrem



- W miesiącach zimnych zakładaj czapkę zakrywającą uszy.
- Uprawiając sporty zimowe zaopatrz się w nauszniki lub dobry kask narciarski.

Wykonuj badania kontrolne



- umożliwiają one określenie prawdopodobieństwa wystąpienia choroby lub wczesnego jej wykrycia.

