

# ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ СЛУХА



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

**!** Профилактика заболеваний органов слуха  
поможет избежать полной его потери.

✓ Своевременно лечите  
инфекционные и  
воспалительные заболевания

✓ Откажитесь от  
прослушивания  
громкой музыки.

- Громкость музыки не должна превышать 60% от максимума
- Сократите время ношения наушников
- Наиболее безопасны - накладные наушники



✓ Соблюдайте гигиену

- Ежедневно мойте ушные раковины, не проникая в слуховой проход
- Извлекать накопившуюся серу должен только врач—специалист

✓ Не занимайтесь самолечением  
и не употребляйте лекарства  
без назначения врача

Ряд медицинских препаратов может оказывать токсическое воздействие на органы слуха, поэтому лекарства следует принимать исключительно по назначению лечащего врача.

✓ Закрывайте  
уши при  
сильном ветре  
и минусовой  
температуре

✓ Регулярно проверяйте свой слух

Следует помнить, что тугоухость может развиваться постепенно и долго оставаться незамеченной