



ห่างไกล...

ภัยหูตึง



หูตึง คือ ภาวะที่มีความสามารถในการรับเสียงหรือการได้ยินเสียงลดลง

4 สัญญาณอันตราย เสียงหูตึง

1 ได้ยินคนรอบข้างพูดจัมจ่า

3 หูอื้อ หูดับเฉียบพลัน

2 เข้าใจบทสนทนาลำบาก
เมื่ออยู่ในที่ที่มีเสียงจ่อแจ

4 คนรอบข้าง
ต้องพูดเสียงดังขึ้น
จึงจะได้ยิน

การป้องกันและดูแลไม่ให้หูตึง

หลีกเลี่ยงพื้นที่เสียงดัง

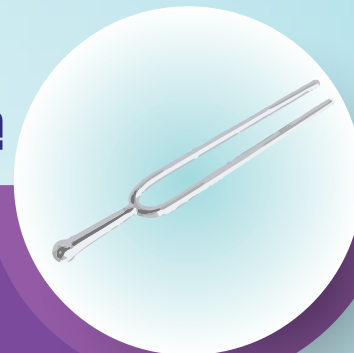
เสียงที่ดังกว่า 85 เดซิเบล

อาจเป็นอันตรายต่อระบบการได้ยิน



หลีกเลี่ยงการแคะหู

อาจเสี่ยงต่อการเกิดแก้วหูทะลุ



เปิดเพลง
ระดับที่พอได้ยินเสียง

ขณะใช้หูฟัง **ไม่ควรเปิดเพลงที่ดังและนานเกินไป**



หากมีปัญหากการได้ยินลดลง
ควรมาพบแพทย์

