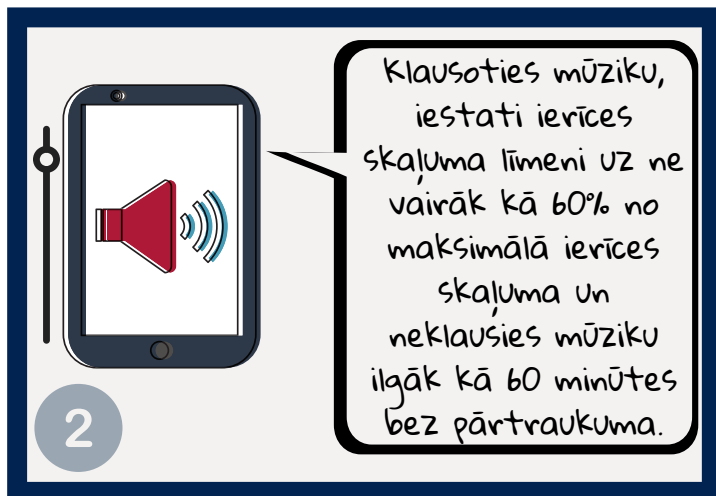
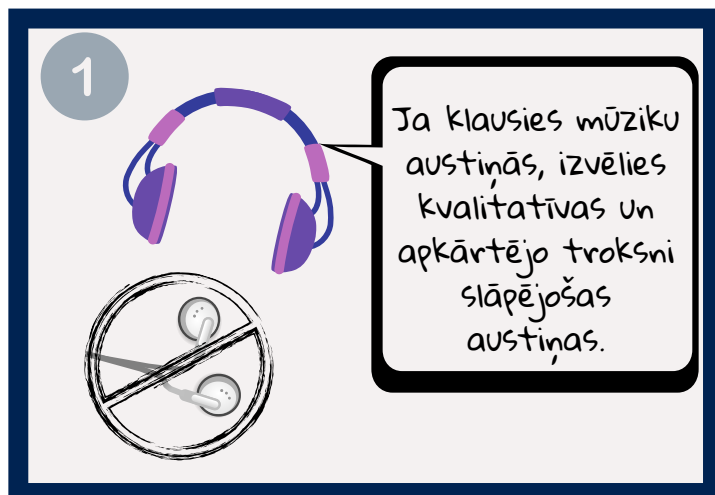


# SARGI SAVU DZIRDI!

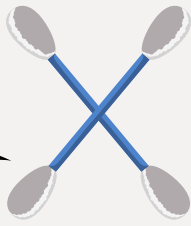
Dzirde ir viena no svarīgākajām cilvēka maņām, ar ko uztveram apkārtējo pasauli. Tās traucējumi vai zudums ietekmē cilvēka spēju sazināties ar apkārtējiem un kopējo dzīves kvalitāti. Dzirdes traucējumi var būt gan iedzimti, gan iegūti dzīves laikā. Lai novērstu iespējamību iegūt dzirdes traucējumus,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

Ievēro šos ieteikumus un pasargā savu dzirdi!



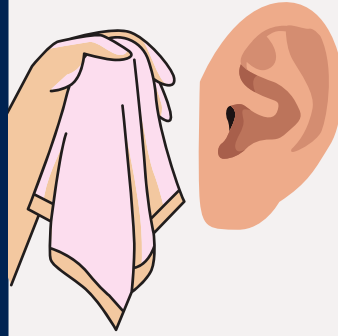
6

Ausis nedrīkst  
tirīt ar vates  
kociņiem un citiem  
spiciem  
priekšmetiem. Tā  
var traumēt  
bungplēvīti, kā arī  
radīt auss  
iekaisumu.



7

Ausis drīkst  
tirīt ar pirkstu  
vai dvielī galu.

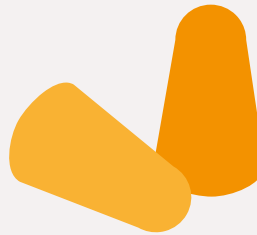


Kas vēl  
man būtu  
jāzina?



Pasargā sevi no  
skaliem trokšņiem!  
Lieto ausu  
aizsarglīdzekļus,  
piemēram, ausu  
aizbāžņus.

8



9

Atrodies pēc  
iespējas tālāk  
no trokšņa  
avota!



10

Ja radušās  
aizdomas par  
dzirdes  
pasliktināšanos,  
jāvēršas  
pie ārsta -  
otolaringologa.



11

Tuvojoties  
dzelzceļam vai  
gājēju pārejai,  
izņem austiņas, lai  
spētu novērtēt  
situāciju.

