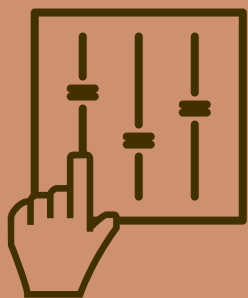


# RŪPĒJIES PAR SAVU AUSU VESELĪBU!

## IEVĒRO 60/60 LIKUMU!

1.



Klausoties mūziku, iestati ierīces skaļuma līmeni uz ne vairāk kā 60% no maksimālā ierīces skaļuma un neklausies mūziku ilgāk kā 60 minūtes bez pārtraukuma. Ja mūziku, ko klausies austiņās, dzird arī blakussēdētājs, tad Tu to atskaņo pārāk skaļi, tādējādi bojājot dzirdi.

2.



## IZVAIRIES LIETOT “MAZĀS” AUSTIŅAS!

“Mazās” austiņas jeb *earphones* un *earbuds* mehāniski traumē ārējo auss eju. Tās var radīt auss iekaisumu, izdalījumus no auss, sāpes, kā arī to sīkās detaļas (piemēram, gumijas uzgaļi) var iesprūst ārējā auss ejā.

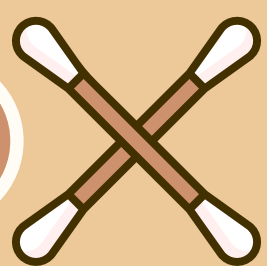
3.



## LIETO KVALITATĪVAS “LIELĀS” AUSTIŅAS!

“Lielās” austiņas jeb *headphones* nosedz auss gliemežnīcu, slāpējot fona troksni, tādēļ mūziku iespējams klausīties zemākā skaļumā.

4.



## TĪRI AUSIS PAREIZI!

Ausis nedrīkst tīrīt ar vates kociņiem un citiem spiciem priekšmetiem. Tā vari traumēt bungplēvīti, kā arī radīt auss iekaisumu. Pietiek, ja ausis iztīra ar pirkstu, pēc tam tās nosusinot ar dvieļa stūri.

5.



## PASARGĀ SEVI NO SKAĻIEM TROKŠŅIEM!

Lieto ausu aizsarglīdzekļus, piemēram, aizsargaustiņas vai ausu aizbāžņus. Atrodies pēc iespējas tālāk no trokšņa avota.

6.



## SARGI GALVU!

Galvas smadzeņu deniņu daivā atrodas dzirdes centrs, kuru traumējot, vari ietekmēt savu dzirdi.

7.



## ATPŪTINI AUSIS!

Regulāri atpūtini ausis, atrodoties klusumā. Ikdienā centies mazāk lietot audio ierīces.

8.



## IZVĒLIES DZIRDEI DRAUDZĪGAS ROTAĻLIETAS!

Bērniem izvēlies rotaļlietas ar regulējamu skaļumu. Iestati skaļumu zemākajā iespējamajā līmenī!



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



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

