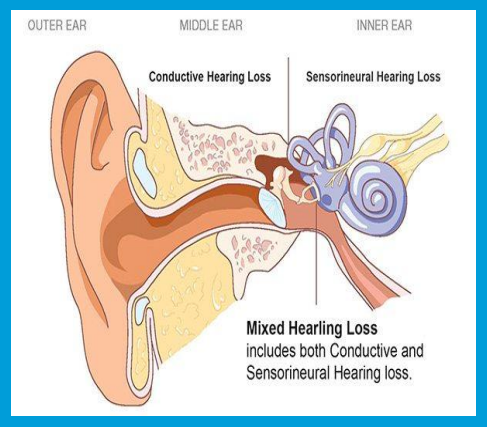


## နားအကြားအာရုံနှင့်ပတ်သက်သောချို့ယွင်းမှုအဆင့်ဆင့်

အဆင့်	ကြားနိုင်သည့်အာရုံအဆင့်	လက္ခဏာများ
၁၀ - ၂၅ ယူနစ်	ပုံမှန်	တိုးတိုးပြောလျှင်ကြားရ
၂၆ - ၄၀ ယူနစ်	အနည်းငယ်ချို့ယွင်း	ပုံမှန်အတိုင်းပြောလျှင်ကြားရ နားကြားကိရိယာသုံးရ (လိုအပ်လျှင်)
၄၁ - ၅၅ ယူနစ်	အနည်းငယ်ထက်ပို	ပုံမှန်ထက်ကျယ်လောင်စွာပြောမှကြားရ
၅၆ - ၇၀ ယူနစ်	ချို့ယွင်းသိပ်မကြားနိုင်သောအဆင့်	နားကြားကိရိယာသုံးမှကြားနိုင် ကျယ်လောင်စွာပြောလျှင်လည်းမကြားရ နားကြားကိရိယာကိုအမြဲတမ်းသုံးရ
၇၁ - ၉၀ ယူနစ်	ဆိုးရွားစွာမကြားနိုင်သောအဆင့်	မိုက်(သို့)စပီကာဖြင့်ပြောသောအသံကိုပင်လျှင်သိကွဲစွာမကြားရ
၉၀ ယူနစ်နှင့်အထက်	လုံးဝမကြားနိုင်သောအဆင့်	မည်သည့်အသံကိုမှမကြားနိုင်



## နားအကြားအာရုံမချို့ယွင်းအောင် ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများ

- ကျယ်လောင်သည့်အသံများကိုအချိန်ကြာကြာနားထောင်ခြင်းနှင့်အသံကျယ်သည့်နေရာများကိုရှောင်ကျဉ်ပါ။ အသံကျယ်လောင်သည့်နေရာများတွင်အလုပ်လုပ်နေသူများသည် နားကာကွယ်သည့်ကိရိယာများကိုတပ်ဆင်သင့်သည်။ နားအကြားအာရုံမချို့ယွင်းအောင် နားဆရာဝန်နှင့် မကြာခဏပြသစစ်ဆေးသင့်သည်။ အကယ်၍နားအကြားအာရုံချို့ယွင်းမှုစတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါက မူလအလုပ်မှပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်သင့်သည်။
- နားအကြားအာရုံထိခိုက်စေနိုင်သည့် ဆေးဝါးများကိုမသုံးစွဲသင့်ပါ။ ဆရာဝန်မှညွှန်ကြားမှုမရှိဘဲနားနှင့် ပတ်သက်သည့် ဆေးဝါးများကိုလည်းမသုံးသင့်ပါ။ အကယ်၍ ဆရာဝန်နှင့် ပြသပြီးနောက် ပေးသည့် ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာမှာ သက်သာမှုမရှိခဲ့သော် ပေါ့ဆမနေဘဲ ဆရာဝန်ထံ ထပ်မံ၍ သွားရောက်ပြသသင့်ပါသည်။

## SIAM STEEL SERVICE CENTER

51/3 Moo2 Pochosamingprai Rd.,  
Bangyaprak, Samutprakarn 10130  
Thailand  
Tel.: (02) 385-9251-2, 385-9254-6,  
385-9258-66, 745-5845-9,  
745-5865-7, 745-5986-8  
Fax.: (02) 385-9253, 385-9241, 385-9274

refer : <https://medthai.com>



## โครงการอนุรักษ์การได้ยิน Hearing Conservation Program



Additional information or contact details for the hearing conservation program.

# မိမိ၏နားအကြားအာရုံကို လွယ်ကူစွာ လေ့လာအကဲခတ်နည်း

- တိုးတိုးသက်သာပြောသည့်အသံများကိုမကြားရခြင်း
- လက်ညှိုးနှင့်လက်မကို နားနှင့်နီးကပ်စွာ ပွတ်သည့်အသံကို မကြားရခြင်း
- စသည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်နေလျှင် မိမိ၏ နားအကြားအာရုံသည် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ချို့ယွင်းမှု ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။
- မိမိ၏နားကို ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ သွားရောက်စစ်ဆေးပါက ကြာမြင့်ချိန် ၁၀မိနစ်မှ ၁၅မိနစ်ခန့်အထိ ကြာမြင့်နိုင်ပြီး နား၏အခြေအနေကို ချက်ချင်းသိရှိနိုင်ပါသည်။

# ကုသမည့်နည်းလမ်းများ

- နားအကြားအာရုံချို့ယွင်းမှုပိုမိုပြင်းထန်လာပြီး နားနှစ်ဖက်စလုံးမကြားပါက နားကြားကိရိယာကို အသုံးပြုသင့်သည်။
- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ နားအကြားအာရုံချို့ယွင်းမှုဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ကျယ်လောင်သည့်နေရာများသို့ မသွားရောက်သင့်ပါ။ မိမိ၏ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်သင့်သည်။ အခြားရောဂါများမှလည်း နားအကြားအာရုံချို့ယွင်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- အတွင်းပိုင်းနားအာရုံကြောနှင့်နားစည် ထိခိုက်ပျက်စီးပါက ရေရှည်ပုံမှန် ကုသရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ဆရာဝန်နှင့် လျှင်မြန်စွာ သွားရောက်ကုသမှုမရှိခဲ့လျှင် နားအကြားအာရုံပျက်စီးသွားနိုင်ပါသည်။ နားအကြားအာရုံပျက်စီးသွားပါက အသံကြားနိုင်ရန် နားကြားကိရိယာကို တပ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။



# ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်ကုသနည်း

1. နားပိတ်ကိရိယာ (Ear Plug) ကိုတပ်ဆင်သုံးစွဲပါက ကျယ်လောင်သည့်အသံများကို (၁၀ - ၂၀) ယူနစ်ထိ လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ (Ear Plug) သည် ဈေးနှုန်းသက်သာသည့်အတွက် သုံးစွဲမှုများပါသည်။



2. Ear Muff ကိုတပ်ဆင်သုံးပါက ကျယ်လောင်သည့်အသံများကို (၂၀ - ၄၀) ယူနစ်ထိ လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

