

## 3.marts - Pasaules dzirdes diena



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.

**Dzirdes profilakse:**

**PASARGĀ DZIRDI NO SKAĻIEM TROKŠNIEM:**

-  **NEPAKĻAUJ SEVI SKAĻIEM TROKŠNIEM**
-  **LIETO AUSU AIZSARGLĪDZEKĻUS**
-  **NEKLAUSIES SKAĻU MŪZIKU, TELEVĪZIJU**
-  **NEKLAUSIES ILGSTOŠI SKAĻU MŪZIKU AUSTIŅĀS IR PAR SKAĻU, JA APKĀRTĒJIE DZIRD KŌ TU KLAUSIES**

 **NETĪRI AUSIS AR VATES**

 **VĒRSIES PIE OTOLARINGOLOGA**



**Katru gadu 3.martā tiek atzīmēta Pasaules dzirdes diena** ar mērķi veicināt sabiedrības izpratni par novēršamiem dzirdes traucējumiem vai zudumu.

Viens no šī gada dzirdes dienas mērķiem ir veicināt izpratni par to, ka dzirdes zudums un ar to saistītās ausu slimības var tikt novērstas ar profilaksi. Svarīgi ir profilaktiski novērst iespējamus dzīves laikā iegūtos dzirdes zudumus, jo lielākā daļa no tiem ir neatgriezeniski un būtiski ietekmē kopējo dzīves kvalitāti. Tuvojošās Pasaules dzirdes dienas ietvaros aicinām aktualizēt dzirdes profilakses tēmu, t.sk., kā novērst iespējamus dzirdes traucējumus vai zudumu.