

CARA-CARA MENCEGAH MASALAH KURANG PENDENGARAN AKIBAT KEBISINGAN

- Elakkan mendengar bunyi yang sangat kuat atau berada di tempat yang bising
- Pakai alat pelindung pendengaran (earmuff)/earplug) jika terdedah pada bunyi bising
- Hadkan masa pendedahan pada bunyi bising
- Pilih permainan, perkakas dan aktiviti yang tidak merbahaya pada pendengaran
- Jangan terdedah pada bunyi bising terlalu lama. Sekiranya terpaksa, perlu diselang-seli dengan rehat

