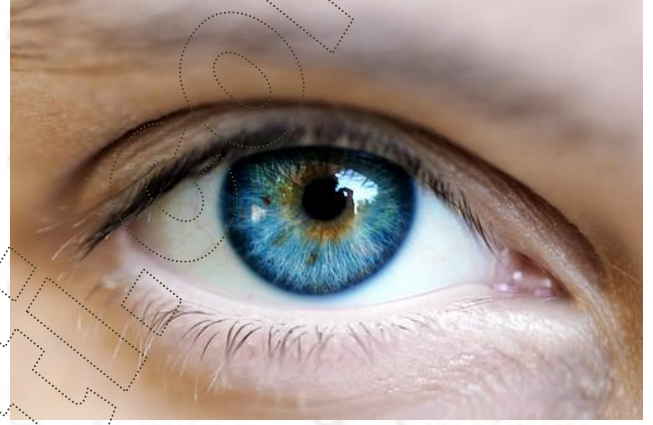


التأثيرات السلبية على حاستي السمع والإبصار

حماية العين :

العين هي المسؤولة عن الإبصار ورؤية الإنسان لكل ما هو حوله , لهذا يجب حمايتها من الأمراض والإصابات والامتثال للقواعد الوقائية التالية :



- الاهتمام بنظافة العين ومسح الوجه بمنديل نظيف لتجنب تعرضها للجراثيم.
- عدم الاستعمال الحاسوب بكثرة لكي لا تصاب العين بالتعب .
- تجنّب اللعب بالألعاب الخطرة حتى لا تصاب العين بأيّة حوادث .
- التوجه إلى الطبيب عند حدوث خدش في العين أو أي تغييرك الاحمرار.
- عدم النظر إلى الشمس وتجنّب أشعتها القوية وكذلك الأضواء القوية ولبس النظارات الشمسية للحماية من هذه الأضواء.
- الحذر عند استخدام العدسات اللاصقة والحفاظ على نظافتها لأن الجراثيم تتراكم عليها.
- عدم الاستعمال أدوية للعين دون استشارة الطبيب .
- عدم التعرض للجو المليء بالغبار .
- الحذر عند استعمال المواد الكيماوية والمبيدات الحشرية لأنها للعين .
- الحصول على وقت كاف من النوم والراحة حتى لا تصاب العينان بالإرهاق. - تناول
- أكلات صحيّة التي تساعد العين على الوقاية من الأمراض .
- يجب على العاملين في مجال الحدادة الالتزام بلبس الخوذة الواقية من اللحام.

حماية الأذن :

الأذن هي العضو الحساس الذي يعتمد عليه الإنسان لاكتشاف وسماع الأصوات المحيطة به كما تلعب الأذن دوراً مهماً في الحفاظ على توازن الجسم لهذا يجب حمايتها من الأمراض والإصابات والامتنثال للقواعد الوقائية التالية :



- تجنّب الضوضاء والأصوات العالية
- تجنّب وضع أيّ شيء داخل الأذن من الأجسام الغريبة لتنظيف الأذن .
- تجنب السباحة في الماء الملوّث .
- تجنّب دخول الماء داخل الأذن أثناء السباحة و استخدام واقيات الأذن .
- مراجعة الطبيب في حال المعاناة من طنين الأذن .
- الحذر عند استعمال سماعات الأذن وعدم رفع الصوت عاليا .
- إجراء اختبارات السمع.

