

با صدای بلند حرف نزنید و از مکان های پر سر و صدا دوری کنید



برای تمیز کردن گوش های خود هنگام آلودگی از یک بزرگتر کمک بگیرید



هنگام شنا از گوشی های مخصوص حفاظت گوش استفاده کنید



هیچ گاه اجسام تیز مثل مداد یا گوش پاک کن را داخل گوش نکنید

