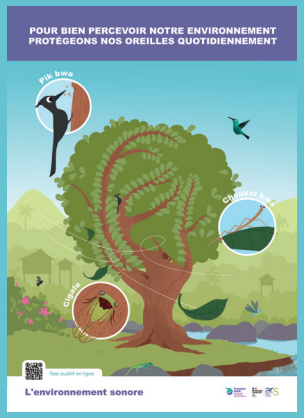
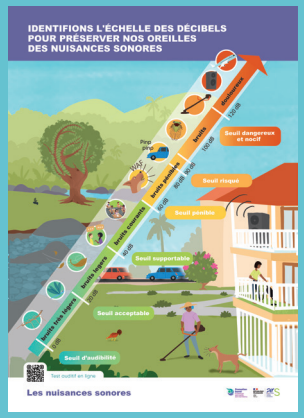
Ce document est issu d'une campagne d'information autour des nuisances sonores







Pour plus d'infos :
Promotion Santé Guadeloupe,
Saint-Martin, Saint-Barthélemy
6, résidence Casse
Rue Daniel Beauperthuy
97100 BASSE-TERRE

Site : https://ireps.gp.fnes.fr
Tél : 0590 41 09 24
Mail : contact@promotion-sante.gp

LES GESTES
DE PRÉVENTION AU QUOTIDIEN



DÎTES « **OUIE** » À VOS OREILLES AGISSONS POUR LES PRÉSERVER

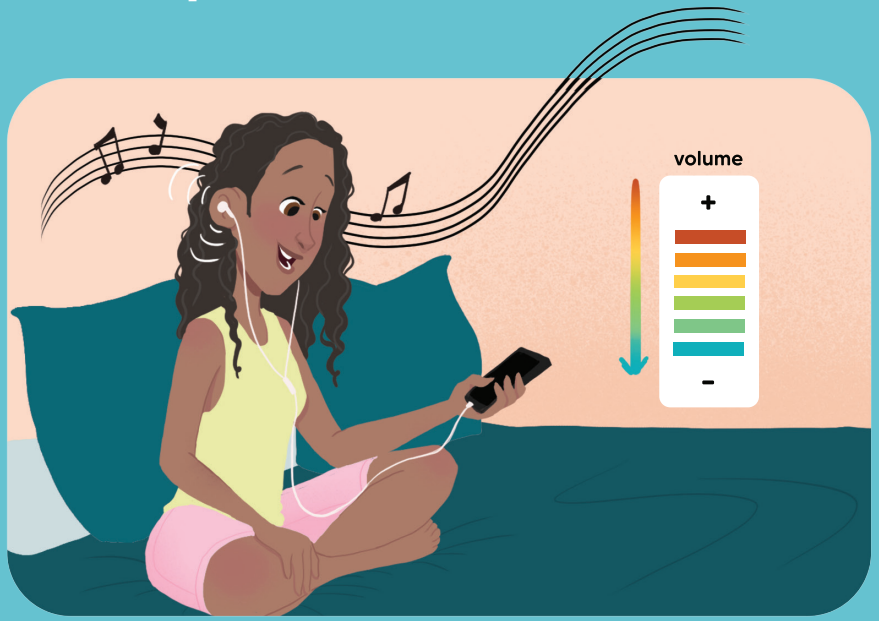
Geste de prévention durant les manifestations culturelles



Préservons nos oreilles en portant des protections auditives, nos alliées face aux bruits sonores.
(casque anti-bruit ou bouchon d'oreilles)

Test auditif en ligne
amplifon.com

Geste de prévention durant les temps d'écoute sur les écrans



Accordons-nous des temps de pause régulièrement après une forte stimulation auditive.
(une pause de 10 min toutes les 45 min ou 30 min toutes les 2h)

Geste de prévention pour une bonne hygiène au quotidien

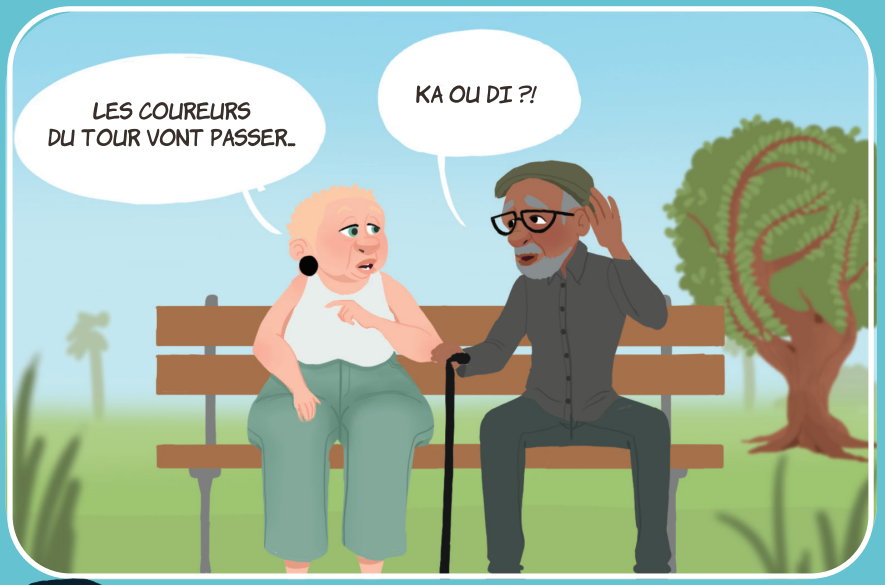




Adoptons une bonne hygiène de l'oreille.
Privilégions un spray nettoyant pour prévenir et soigner nos oreilles.

Test auditif en ligne
amplifon.com

Geste de prévention : consultons une fois par an nos oreilles





Consultons au moins une fois par an un spécialiste de l'audition en prévention des différents symptômes.
(oreilles douloureuses ou bouchées, acouphène, perte l'audition, vertiges, ronflements, apnée du sommeil...)