



समेकित क्षेत्रीय कौशल विकास, पुनर्वास एवं दिव्यांगजन सशक्तिकरण केंद्र, नागपुर
**COMPOSITE REGIONAL CENTRE FOR SKILL DEVELOPMENT,
REHABILITATION & EMPOWERMENT OF PERSONS WITH
DISABILITIES, NAGPUR**



(Under Administrative Control of National Institute for Empowerment of Persons with Multiple Disabilities)
(Department of Empowerment of Persons with Disabilities (Divyangjan),
Ministry of Social Justice & Empowerment, Govt. of India)

Krida Prabodhini Hall, Yashwant Stadium, Dhantoli, Nagpur-440012 (Maharashtra)
Tel. No. 0712-2445439 Email: nagpurcrc@gmail.com, www.crcnagpur.org

लॉकडाऊनमध्ये श्रवणविषयक काळजी



व्यक्तींच्या वाचाभाषाकौशल्य विकासासाठी तसेच वातावरणातील श्राव्यातील अनुभवांसाठी श्रवण कौशल्य विकास महत्वाचा असतो . व्यक्तीचा श्रवण कौशल्य विकास त्याच्या वैयक्तिक श्रवण क्षमतेवर अवलंबून असतो

श्रवणासाम्बाधी दोष किंवा समस्यां म्हणजे श्रवण दोष होय.श्रवणदोषाचे प्रामुख्याने तीन प्रकार असून या मध्ये १) सवहन दोष- ध्वनीच्या वहनासंबधी दोष २) संवेदनी दोष- ध्वनीच्या संवेदानासंबधी दोष ३) मिश्र श्रवण दोष- या मध्ये संवहन आणि संवेदनी अश्या दोन्ही प्रकारचा दोष.

व्यक्तीच्या श्रवण क्षमतेमध्ये वयानुरूप बदल होतो. तसेच मानसिक ताण तणाव यामुळे सुद्धा श्रवण विषयक समस्यां निर्माण होतात.त्यामुळे कानाची आणि श्रवण क्षमतेसाम्बाधी काळजी घेणे आवश्यक असते. या लॉकडाऊन च्या काळात कानाची आणि श्रवण क्षमतेची विशेष काळजी घ्या.

ही काळजी घ्या

- ✓ कान स्वच्छ ठेवा.
- ✓ कानातील मळ (wax) काढतांना कुठल्याही अणकुचीदार वस्तूंचा वापर करू नका.

- ✓ कानाला इजा किंवा दुखापत होणार नाही याची काळजी घ्या.
- ✓ कान दुखत असल्यास कानामध्ये तेल किंवा drop इतरांच्या सल्ल्याने टाकू नका.कुठल्याही प्रकारचे घरगुती उपाय करू नका.
- ✓ कान दुखत असल्यास ,कानातून पू किंवा द्रव स्राव होत असल्यास कान नाक घसा तज्ञाशी संपर्क करा.वेळीच औषधोपचार करा.
- ✓ मोठ्या आवाजात संगीत ऐकणे, TV बघणे टाळा.
- ✓ संगीत ऐकण्यासाठी तासनतास Headphone किंवा Mobil earphone अतिरिक्त वापर टाळा. सतत च्या वापरामुळे श्रवणदोष लवकर होतो. जागतिक स्तरावरील संशोधनमध्ये असे आढळून आले कि या कारणामुळे किशोरवयीन लोकांमध्ये श्रवण दोषाचे प्रमाण अधिक आहे.
- ✓ मोठ्या आवाजाच्या वातावरणात जास्त वेळ राहू नका. कर्णकर्कश आवाज आणि ध्वनीप्रदूषणापासून बचाव करा.
- ✓ मानसिक ताण तणाव यामुळे सुद्धा कानात शिटी सारखा आवाज येणे,बेल सारखा आवाज येणे अश्या समस्या निर्माण होतात. पुरेशी विश्रांती/ झोप घ्या,
- ✓ श्रवणविषयक समस्यांअसल्यास वेळोवेळी श्रवण तपासणी करा. श्रवणतज्ञाशी संपर्क करा.
- ✓ श्रवणयंत्र वापरत असल्यास योग्य ती काळजी घ्या .

श्री प्रफुल्ल शिन्दे , साह्यक अधिव्याख्याता (वाक आणि श्रवण विभाग)

समेकीत क्षेत्रिय कौशल्य,पुनर्वास एवं दिव्यागजन सशक्तिकरण केंद्र,नागपूर.

दूरभाष क्रमांक: 0712-2444539 ,भ्रमणध्वनी क्रमांक 9890763885, 8830971435