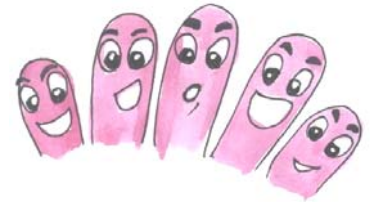




# การป้องกัน



เราต้องรักษาเซลล์ขนของเราไว้ โดย

1. อยู่ห่างไกลจากแหล่งที่มีเสียงดัง



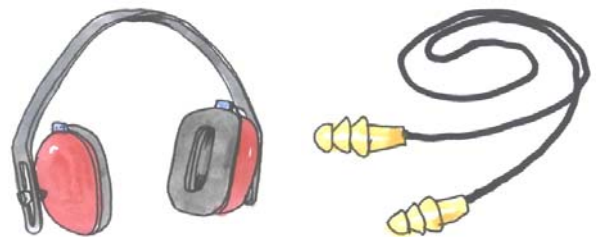
4. ไม่ฟังเสียงดังเป็นระยะเวลานานๆ



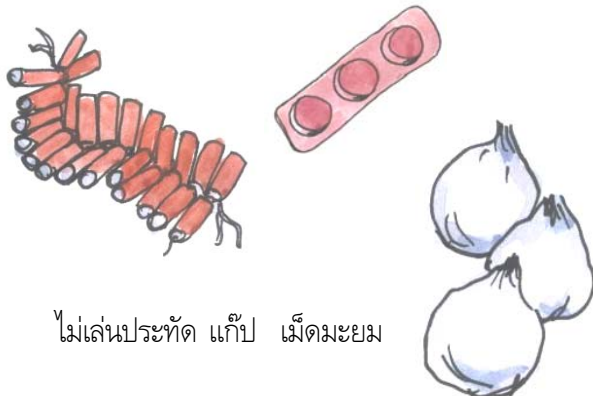
2. อย่าเข้าไปในที่ที่มีเสียงดัง



5. ใช้อุปกรณ์ป้องกันเสียงดัง ถ้าต้องเข้าไปใกล้หรืออยู่ในที่มีเสียงดังนานๆ เช่น การทำงานกับเครื่องจักรที่มีเสียงดัง



3. อย่าทำให้เกิดเสียงดัง



ไม่เล่นประทัด แก้วป๋ เม็ดมะยม



ไม่เปิดเพลงเสียงดัง จนหูตาคูยกันไม่รู้เรื่อง