



1. 讓兒童每隔六個月做一次聽力測驗，以預防因中耳炎所造成之聽力傷害。
2. 餵食時，儘量讓兒童採半臥或直立姿勢。
3. 教導增加灌氣之方法，如：讓幼兒吹氣球、吹泡泡或嚼口香糖；讓較大兒童使用Valsalva方法，即將嘴巴閉起後，捏起鼻子，再用力朝臉頰鼓氣，使氣體能通向耳咽管。
4. 告知兒童平日擤鼻涕時，張開嘴巴以姆指按壓單邊鼻子，發出「哼」之聲音，把鼻涕擤出，但不要太用力。
5. 避免接觸感染源，如到公共場所或吸入二手煙等，以免增加罹患中耳炎之機率。
6. 避免淋浴或洗頭時之污水進入耳內，若未痊癒前，應暫停游泳及潛水活動。
7. 應避免自行挖耳朵，清潔耳道耳垢。

