

Proteja Sus Oídos En El Trabajo

Usted puede proteger sus oídos

- Una buena forma de proteger sus oídos es usando tapones en las orejas cuando se expone a ruidos intensos. Los tapones reducen el ruido cuando se insertan en los oídos.
- Algunos tapones son desechables y algunos pueden usarse nuevamente.



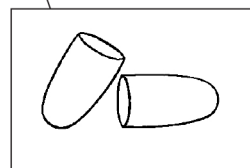
Advertencia: No ponga algodón en sus oídos en vez de tapones, ya que no le bloquean el ruido y puede dañar sus oídos.

- Use orejeras u otro tipo de protección en sus oídos. Las orejeras cubren la oreja entera igual como algunos auriculares de estéreo.
- Los tapones y las orejeras tienen una "clasificación para reducir ruido" (NRR). Asegúrese de que los que usted use tengan una NRR de por lo menos 25.

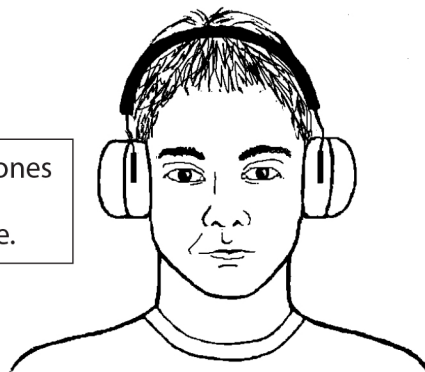
Nota al instructor: Muestre a los participantes ejemplos de tapones y orejeras que se usan en su operación.

Cómo usar los tapones y las orejeras

- Lávese las manos antes de insertar los tapones o ponerse las orejeras.
- Revise para ver si están rotas o dañadas. Reporte los problemas al supervisor y pida otro tipo de protección para los oídos.
- Lea las instrucciones del fabricante para saber como insertar los tapones o ponerse las orejeras.
- Los tapones de espuma generalmente se enrollan en un cilindro delgado y se comprimen bien antes de insertarlos. Una vez en su lugar se expanden.
- Debe estar seguro (a) que los tapones y las orejeras se sientan cómodos y que no están muy apretados ni muy sueltos.
- Las tapas de las orejeras no deben pincharle las orejas.



Recuerde: Tenga siempre los tapones y las orejeras limpios. Lave los tapones de caucho o plástico reusable en agua tibia con jabón después de cada uso. Limpie las orejeras de acuerdo a las instrucciones del fabricante.



¿Quiere alguien hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes y después revise los puntos que Debe y No Debe hacer para proteger sus oídos.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA PROTEGER SUS OÍDOS

DEBE:

- Usar orejeras o tapones en lugares con ruido.
- Estar seguro(a) de que las orejeras o los tapones le quedan bien.
- Limpiar los tapones reusables después de cada uso.

NO DEBE:

- Pararse demasiado cerca de maquinaria ruidosa por mucho tiempo.
- Usar nuevamente los tapones desechables.
- Compartir los tapones con los otros trabajadores.