

PROTEJA SU AUDICIÓN Y EVITE PERDERLA

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Como dice el refrán, "vale más lo malo conocido que lo bueno por conocer".

Nuestro diablo astuto y desconocido aquí es ruidoso porque causa una serie de problemas de salud, con síntomas indolores que progresan desapercibidos hasta que es demasiado tarde. Aún más perturbador es que las orejas se acostumbran al ruido y el cerebro lo acepta como normal, después de un corto tiempo. No se deje engañar, la pérdida de audición inducida por el ruido no se puede revertir!

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El daño por exposición prolongada al ruido excesivo incluye sordera, tinnitus (zumbido en los oídos), ansiedad, depresión, estrés y dolores de cabeza.

La pérdida de audición debido al alto nivel de ruido hace que sea difícil escuchar las advertencias y las instrucciones, y esto puede ocasionar accidentes. Aunque la mayoría de los empleadores hacen un gran esfuerzo para proteger a los trabajadores de los peligros del ruido, a veces, el problema no es qué se hace sino cómo se hace.

Es posible que algunos lugares de trabajo no entiendan qué nivel de ruido es perjudicial y esto crea un margen de error al implementar los controles. Pero las regulaciones de seguridad requieren que los empleadores protejan a los trabajadores del ruido excesivo; esto significa que tiene un programa que regula la exposición al ruido a través de evaluaciones del nivel de ruido, protección auditiva, capacitación de los empleados y pruebas de audición. Sin este programa y sus revisiones anuales, las medidas de control son inútiles e incluso pueden ser peligrosas.

COMO PROTEGERSE

La mejor forma de prevenir el daño auditivo es evitando la exposición al ruido excesivo. Deben identificarse los trabajos ruidosos y establecer medidas de control.

Las medidas de control pueden incluir:

- Instalación de materiales de amortiguación acústica o insonorización.
- Encerrar un proceso o equipo ruidoso.
- Mantenimiento regular.
- Rotación de trabajos: para disminuir el tiempo de exposición.
- Se requiere colocar letreros para advertir a los trabajadores con protección auditiva.

Los trabajadores pueden prevenir la pérdida de la audición al:

- Mantenerse informado y atento a las señales de advertencia, como zumbidos o zumbidos en los oídos y la pérdida temporal de audición cuando se va del trabajo.
- Usar y mantener toda la protección auditiva proporcionada por su empleador.
- Usar la protección auditiva correcta para el trabajo, la tarea o el área.
- Participar en el programa audio métrico de su empleador y comprender los resultados de sus pruebas de audición.
- Haga preguntas sobre niveles de ruido, protección auditiva y otros problemas relacionados con el ruido y la audición tan pronto como tenga una inquietud.

CONCLUSIÓN

La pérdida de audición es permanente. Una vez que su audición se ha ido, el daño no se puede revertir. La prevención es tu única opción; proteja su audición mientras la tenga.

1. El daño causado por el exceso de ruido es gradual e indoloro.

- Verdadero
- Falso

2. La pérdida de audición no puede provocar accidentes.

- Verdadero
- Falso

3. La sordera puede ser el resultado de un daño auditivo.

- Verdadero
- Falso

4. Un tipo de protección auditiva es adecuada para todo tipo de trabajos.

- Verdadero
- Falso

¿QUÉ HARÍAS?

Si tuviste que trabajar en climas calurosos y el EPP requerido para ese trabajo en particular incluye, un casco que se siente pesado, gafas protectoras que te nublarán la visión y orejeras que se sienten sudorosas e incómodas. ¿Qué harías?

[illegible]

DESPUÉS DE LA REUNIÓN - *CHECKLIST*

- Dirigido por: _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

4. Falso

ATTENDANCE

[illegible]

INSTRUCTOR: _____ **FECHA:** _____

SAFETY TALK: _____