

Preparativos para antes del entrenamiento

- Infórmese sobre los tipos de protectores para los oídos que provee la compañía y llévelos a la Plática.
- Infórmese sobre los posibles reglamentos de la compañía acerca de los protectores para los oídos que se utilizan para ciertos trabajos específicos.
- En el índice de **Cal/OSHA – Guía de Bolsillo para la Industria de la Construcción**, busque y lea el capítulo llamado **Protección para los Oídos**.

Introducción

Para reducir los problemas de sordera, debemos reducir el ruido lo más posible al seleccionar herramientas y equipos de trabajo más silenciosos, colocando barreras de sonido o limitando el tiempo de trabajo en áreas bulliciosas. Sin embargo, cuando los niveles de ruido continúan siendo muy elevados, deberán utilizarse protectores de oídos como los tapones especiales u orejeras.

PREGUNTAS QUE USTED DEBE HACER

- ¿Conocen ustedes a alguien que esté perdiendo el oído? ¿cómo ha afectado esto su vida?
- ¿Qué tipos de protectores podemos usar en este trabajo?
- ¿Cuáles son las tareas o equipos en este trabajo donde se deben usar protectores de oídos?
- ¿Se les ocurren algunas otras maneras de mejorar la protección de los oídos?

PLÁTICAS  DE SEGURIDAD

EJERCICIOS PARA PRACTICAR

- Verifique que los trabajadores que tienen que usar protectores de oídos, los estén utilizando adecuadamente
- Si no se cuenta con el equipo de protección adecuado, pida que la compañía lo ordene y distribuya cuando sea necesario.

Puntos que se deben cubrir

- Si el ruido lo obliga a tener que gritar para poder comunicarse con la gente, significa que debe utilizar protectores de oídos.
- Si al terminar la jornada de trabajo usted escucha un zumbido durante más de una hora, significa que usted estuvo excesivamente expuesto al ruido.
- La pérdida del oído es **permanente y 100% evitable**.
- La exposición excesiva al ruido puede suceder rápidamente.** Por ejemplo, la exposición para 15 minutos al ruido ocasionado por una sierra de gas puede sobrepasar el límite para todo el día.
- La mayoría de las herramientas y equipos utilizados en la construcción trabajan a 85 decibeles (dBA).
- El uso constante de protectores de oídos puede disminuir o detener la pérdida del oído.
- La compañía deberá proveer **diversos tipos y tamaños** de protectores de oídos, de manera que los trabajadores podrán utilizar el tipo que mejor les quede y convenga.
- Una persona competente deberá **ayudar a los trabajadores a seleccionar los protectores que más les convengan** y la forma adecuada de usarlos.

Orejeras

- Para ruidos constantes. Son sencillos de quitar y poner.
- Reemplace los cojines cada año para asegurar su eficiencia.
- Verifique que los lentes protectores y máscaras no interfieran con el sellado correcto.
- Mantenga ajustada la diadema para que le cubra bien las orejas pero que al mismo tiempo sea cómoda.



OREJERAS

Tapones

- Seleccione el tamaño que mejor le quede.
- Lea las instrucciones y asesore a sus empleados en la colocación del equipo.
- Colóquese el equipo con manos limpias.
- Use los desechables una sola vez y luego tírelos.



TAPONES