



Trabajar Seguro en Ruido Excesivo

10 CONSEJOS PARA PREVENIR LA PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN

1. Asegúrese de entender los riesgos de exposición a ruido excesivo.
2. Reconozca los signos de exposición a ruido excesivo, incluyendo zumbido en los oídos, tener que gritar para ser oído o experimentando pérdida de audiencia temporal.
3. Use protección de oídos apropiada si trabaja en un área ruidosa o con equipos ruidosos.
4. Lleve puesto orejeras y tapones para los oídos si se expone a niveles muy altos de ruido.
5. Use controles de ingeniería disponibles cuando sea apropiado para limitar la exposición al ruido.
6. Segue los controles de trabajo requeridos, como poniendo límite al tiempo en las zonas ruidosas, para reducir la exposición al ruido.
7. Coopere con los procedimientos de control de ruido de trabajo.
8. Tenga su capacidad auditiva probada periódicamente.
9. Informe de cualquier problema de oído a su supervisor de inmediato.
10. Use protección de oído en casa para proteger su audición al realizar tareas ruidosas tales como trabajar con herramientas eléctricas.





10 Tips for Preventing Hearing Loss

1. Make sure you understand the hazards of exposure to excessive noise.
2. Recognize the signs of excessive noise exposure, including ringing in the ears, having to shout to be heard, or experiencing temporary hearing loss.
3. Wear appropriate hearing protection if you work in a noisy area or with noisy equipment.
4. Wear both earmuffs and earplugs if exposed to very high levels of noise.
5. Use available engineering controls when appropriate to limit noise exposure.
6. Follow required work controls, such as limiting time in noisy areas, to reduce noise exposure.
7. Cooperate with workplace noise-monitoring procedures.
8. Have your hearing tested regularly.
9. Report any hearing problems to your supervisor right away.
10. Wear hearing protection at home to protect your hearing when performing noisy tasks, such as working with power tools.





Trabajar Seguro en Ruido Excesivo

CUESTIONARIO DE TRABAJAR SEGURO EN RUIDO EXCESIVO

- Pérdida de la audición debido a la exposición a ruido en el lugar de trabajo siempre sólo es temporal.**
a. Verdadero b. Falso
- Exposición a ruidos fuertes puede:**
a. Ser estresante
b. Interferir con la comunicación
c. Ambos a y b
- Altos niveles de ruido pueden aumentar sus probabilidades de tener un accidente en el trabajo.**
a. Verdadero b. Falso
- El equipo de protección personal (EPP) no es eficaz en la prevención de pérdida de la audición si está expuesto a un ruido excesivo cada día de trabajo.**
a. Verdadero b. Falso
- Ya que la administración de seguridad y salud ocupacional (OSHA) no ha establecido un límite a la exposición a ruido permisible, es cosa suya decidir si lleva protección de oído en el trabajo.**
a. Verdadero b. Falso
- Puede decir que el ruido es un problema en su lugar de trabajo si:**
a. Escucha timbrado o zumbido en los oídos cuando sale de trabajo.
b. Usted tiene que gritar para ser oído por un compañero de trabajo que está a un brazo de distancia.
c. Ambos a o b.
- Controles administrativos y de ingeniería se usan para protegerle contra la exposición a ruido excesivo junto con:**
a. EPP
b. iPods
c. Ambos a o b
- OSHA requiere que los empleadores tengan un programa de conservación auditiva si los niveles de ruido del lugar de trabajo suben por encima de 80 decibelios (dB).**
a. Verdadero b. Falso
- Un programa de conservación auditiva debe incluir muestras de ruido del lugar de trabajo.**
a. Verdadero b. Falso
- ¿Qué debe hacer si tiene problemas de oído en el trabajo?**
a. Esperar unas semanas para ver si desaparece.
b. Díselo a su supervisor.
c. Consiga un audífono.

Cuando usted termine este examen, entréguelo a su supervisor.

Nombre: _____ **Fecha:** _____



Trabajar Seguro en Ruido Excesivo

RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE TRABAJAR SEGURO EN RUIDO EXCESIVO

1. b. Falso. La exposición prolongada a altos niveles de ruido puede causar pérdida auditiva permanente. Ni cirugía ni un audífono puede ayudar a corregir este tipo de pérdida de oído.
2. c. Ambos son efectos de la exposición al ruido excesivo.
3. a. Verdadero. Usted podría ser incapaz de escuchar las instrucciones o advertencias de peligros.
4. b. Falso. El tipo correcto de EPP es muy eficaz en la prevención de pérdida de oído. Siempre use protección de oído necesaria. Asegúrese de usar protección de oído adecuada en casa también al realizar tareas ruidosas como al trabajar con herramientas eléctricas.
5. b. Falso. OSHA ha establecido un límite de exposición permisible de ruido de 90 dB basado en un promedio de tiempo ponderado durante una jornada de 8 horas. Sin embargo, el Instituto nacional para la seguridad y salud ocupacional (NIOSH) recomienda que empiece usando protección de oído al nivel de ruido bajo de 8 dB.
6. c. Ambos son indicaciones de un problema de ruido. Tanto como sintiendo pérdida auditiva temporal cuando sale del trabajo.
7. a. Los tres métodos de protección contra los peligros del ruido excesivo en el trabajo son controles de ingeniería, controles administrativos y EPP. Un iPod no protegerá a su audiencia y nunca debe usarse en lugar de EPP asignado como orejeras o tapones para los oídos.
8. b. Falso. OSHA requiere que los empleadores tengan un programa de conservación auditiva si los niveles de ruido del lugar de trabajo suben por encima de 90 decibelios.
9. a. Verdadero. También incluye otros requisitos como el entrenamiento de los trabajadores en riesgo, pruebas de audición y selección de EPP apropiado para empleados.
10. b. Dígale a su supervisor inmediatamente sobre cualquier problema de audición en el trabajo, y tenga su capacidad auditiva probada.