



HEARING PROTECTION

Is your hearing as strong as it used to be? Workers are often exposed to sounds that are loud enough to cause permanent noise-induced hearing loss. Hearing loss can happen gradually, so those affected by it may not notice it right away. The time to be concerned about potential hearing loss is before it starts.

The bad news is that hearing loss is permanent. The good news is that hearing loss is preventable, with the right protection.

- Workplace noise may be hazardous if you have to raise your voice to talk to someone who is just an arm's length away, if your ears are ringing or you have left a noisy place and are still struggling to hear.
- Experts recommend wearing ear protection when regularly exposed to 85 decibels of noise. This decibel level is comparable to what you would hear in typical traffic, most power tools, a shotgun blast or a rock concert.
- To be effective, hearing loss protective equipment should be worn consistently.

Hearing loss can cause employees to become more isolated at work due to struggles with communication. Consequently, it can put them at a higher risk of accidents and injuries. They may not be able to hear warning signals or shoutouts from coworkers in the event of a dangerous situation.

It is important to protect your hearing on the job by participating in personal protective equipment training and complying with company procedures by wearing hearing protection as required.

TYPES OF HEARING PROTECTION

The louder the noise, the more quickly you must act to put on hearing protection. From earmuffs to simple plugs, there are a variety of sizes and styles to choose from, based on your personal preferences and comfort level. Some of the most common types include the following:

- Single-use ear plugs, which are self-forming
- Pre-formed or molded earplugs, which are individually fitted by a professional
- Earmuffs, which are ideal because they form a perfect seal around the ear.

Hearing loss can be debilitating. Taking precautions in the workplace today will help to protect against hearing loss tomorrow.

SAFETY MATTERS

TRAINING FROM KMIT



ToolBox
TALKS

INDICATIONS OF A PROBLEM

There are many factors that indicate noise might be a problem in your workplace. Do not dismiss your responses to seemingly harmless noise. When determining if you need hearing protection, pay attention to the following conditions that make normal conversations challenging:

- If noise levels are above 80 decibels (dB), people have to speak very loudly.
- If noise levels are between 85 and 90 dB, people have to shout.
- If noise levels are greater than 95 dB, people have to move close together to hear each other at all.

EFFECTS OF EXCESSIVE EXPOSURE

Noise-induced hearing loss is a common hazard, but it is hard to detect. The loss of communication, socialization, and responsiveness to the environment is progressive, and it often takes time for the individual affected to notice a change in his or her hearing. Eventually, hearing loss affects the individual's ability to understand or discriminate speech. As it progresses to lower frequencies, it becomes difficult to hear basic sounds.

Know which noises can cause damage. Wear ear plugs when you are involved in a loud activity.

- **110 Decibels** – Regular exposure of more than 1 minute can cause permanent hearing loss
- **100 Decibels** – Damage begins at 15 minutes of unprotected exposure
- **85 Decibels** – Prolonged exposure can cause gradual hearing loss



SOURCES:

- "Hearing Conservation", Texas Department of Insurance", <http://www.tdi.state.tx.us/pubs/videoresource/wphearing.pdf>. (2.24.09)
- "Preventing Hearing Loss", Safety Matters, Zwave, https://www.brokerbriefcase.com/temp_doc.aspx?tmpid=12607. (2.24.09)
- "Ten Ways to Recognize Hearing Loss", National Institute on Deafness and Other Communication Disorders, <http://www.nidcd.nih.gov/NidcdInternet/Templates/InternetTopicNavigation.aspx?NRMODE=Published&NRNODEGUID=%7bECB057D5-6F29-4F03-B835-D391CAE99F0F%7d&NRORIGINALURL=%2fhealth%2fhearing%2f10ways%2easp&NRCACHEHINT=NoModifyGuest>. (2.24.09)



CONSERVACIÓN DE LA AUDICIÓN

¿Puede oír tan bien como antes? A menudo, los trabajadores están expuestos a ruidos lo suficientemente fuertes para que éstos causen la pérdida permanente de la audición en el trabajo. Puede suceder lentamente con el paso del tiempo, así que es posible que ni siquiera se dé cuenta. El momento de preocuparse por la pérdida de la audición es antes de que comience.

La pérdida de la audición es permanente. La buena noticia es que se puede evitar la pérdida de la audición usando la protección adecuada.

- El ruido en el trabajo es muy probable que sea peligroso si tiene que alzar la voz para hablarle a alguien que esté muy cerca; o si le zumban los oídos o si le parecen sordos los sonidos después de salir de un lugar bullicioso.
- Los expertos recomiendan ponerse dispositivos de protección en los oídos cuando deba exponerse con regularidad a 85 decibeles de ruido. Por ejemplo, esto sería equivalente al tráfico promedio, a la mayoría de las herramientas eléctricas, a la detonación de un disparo o a los conciertos de música rock.
- Póngase regularmente equipos de protección contra la pérdida de la audición.

Si sufre de pérdida de la audición, es posible que llegue a sentirse más aislado(a) en su trabajo porque tendrá dificultad para oír y comunicarse con las otras personas. Puede correr un riesgo mayor de accidentes y heridas debido a ello. Si no puede oír las señales de alerta ni los gritos de sus compañeros de trabajo, es posible que no se entere de los riesgos o peligros como debería ser.

Depende de usted proteger su audición en el trabajo por medio de su participación en entrenamientos sobre equipos de protección personal, así como acatando las normas de su empresa en lo que respecta a la utilización de dispositivos para la protección de los oídos, según se requiera.

TIPOS DE DISPOSITIVOS DE PROTECCIÓN DE LA AUDICIÓN

Cuanto más alto sea el ruido, más corto será el tiempo de exposición que se necesite antes de que se requiera proteger los oídos. Desde orejeras a simples tapones, existe una variedad de tamaños y estilos para escoger, según sean sus preferencias y nivel de comodidad personales. Entre los tipos más comunes podemos citar:

- Tapones de oído de uso único, que son automoldeables
- Tapones de oído preformados o moldeados, que son adaptados individualmente por un profesional
- Las orejeras – son ideales porque forman un sellado hermético perfecto alrededor de la oreja.

La pérdida de la audición puede ser debilitante e irreversible. Las precauciones que tome hoy en el trabajo le ayudarán a protegerse en contra de la pérdida de la audición en el futuro.

INDICIOS DE UN PROBLEMA

Existen muchos factores que indican que el ruido podría representar un problema en su trabajo. No haga caso omiso de sus reacciones al ruido. A qué se debe prestar atención:

- Circunstancias bulliciosas que dificultan sostener una conversación normal.
- Cuando los niveles de ruido están por encima de los 80 decibeles (dB), la gente tiene que hablar muy alto.
- Cuando los niveles de ruido están entre los 85 y los 90 dB, la gente tiene que gritar.

Cuando los niveles de ruido son superiores a los 95 dB, las personas tienen que acercarse a sus interlocutores para poder oír lo que dicen.



EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN EXCESIVA

Si bien la pérdida de la audición a causa del ruido es un peligro común, es difícil de detectar. No hay efectos visibles y a menudo se demora para que comience a afectarle. Lo que en efecto sucede es una pérdida progresiva de la comunicación, de la socialización y del grado de reacción al entorno. Pronto, la pérdida de la audición afecta la capacidad para entender o distinguir la conversación. A medida que avanza hacia las frecuencias más bajas, comienza a afectar la capacidad para oír los sonidos en general.

Sepa cuáles son los ruidos que pueden causar daño. Póngase tapones en los oídos cuando tenga que participar en una actividad ruidosa.

- **110 decibeles:** con la exposición regular durante más de un (1) minuto se corre el riesgo de perder la audición permanentemente.
- **100 decibeles:** se recomienda que no pasen más de quince (15) minutos de exposición sin dispositivos de protección.
- **85 decibeles:** la exposición prolongada a cualquier ruido de 85 o más decibeles puede causar pérdida gradual de la audición.

FUENTES:

- "Hearing Conservation", Texas Department of Insurance", <http://www.tdi.state.tx.us/pubs/videoresource/wphearing.pdf>. (2.24.09)
- "Preventing Hearing Loss", Safety Matters, Zwave, https://www.brokerbriefcase.com/temp_.doc.aspx?tmpid=12607. (2.24.09)
- "Ten Ways to Recognize Hearing Loss", National Institute on Deafness and Other communication Disorders, <http://www.nidcd.nih.gov/NidcdInternet/Templates/InternetTopicNavigation.aspx>
- NRMODE=Published&NRNODEGUID=%7bECCB057D5-6F29-4F03-B835-D391CAE99F0%7d&NRORIGINALURL=%2fhealth%2fhearing%2f10ways%2asp&NRCACHEHINT=NoModifyGuest. (2.24.09)



HEARING PROTECTION

- Keep a Pair of Ear Plugs in your pocket or around your neck
- Know which places in the plant require hearing protection
- If you need additional protection, ask for ear muffs
- Ask your safety coordinator if ear plugs and muffs are a good option
- Attach ear muffs to your hardhat
- Attend training on Hearing Protection
- Don't use dirty ear plugs
- Use Ear Plugs at home while mowing, trimming, cutting wood, etc.



CONSERVACIÓN DE LA AUDICIÓN

- Llevar un par de tapones de oído en el bolsillo o en el cuello
- Saber qué lugares de la planta requiere la protección de la audición
- Si necesita protección adicional, pida los orejeras
- Pregunte a su coordinador de seguridad si tapones de oído y orejeras son opciones buenas
- Adjunta orejeras al capacete
- Asistir la capacitación en la conservación de la audición
- No utilice tapones de oído sucios
- Utilice tapones de oído en el hogar mientras siega, recorte, corte de madera, etc.

SAFETY MATTERS

TRAINING FROM KMIT



ToolBox
TALKS

Meeting Topic:

Company Name: _____

Instructor Name: _____

Print Name:

Date: _____

Location/Dept: _____

Instructor Signature: _____

Sign Name:

By signing this sheet you are acknowledging participation in this training.