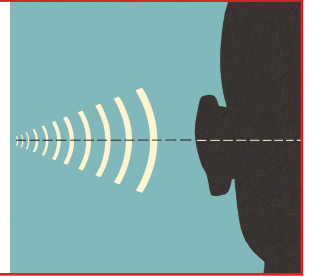


ADVERTENCIA DE PELIGRO



RUIDO Y LA PÉRDIDA AUDITIVA



¿Qué?

Usted puede dañar – incluso perder – su audición al trabajar:

- ▶ Alrededor de ruidos fuertes (85 decibelios o más); y
- ▶ Con pinturas, desengrasantes, productos de limpieza y otros productos de construcción que contienen disolventes como el tolueno.

Si tiene que pedir a los demás que le repitan, o si necesita subir el volumen de su televisor o radio al fin del día, es posible que ya esté sufriendo de pérdida auditiva.

NOISE LEVELS BY DECIBELS

Pneumatic Precision Drill	119
Hammer Drill	114
Chain Saw	110
Spray Painter	105
Hand Drill	98
NIOSH Recommended Exposure Limit	85
Normal Conversation	60
Whisper	30

¿Qué extrañará cuando pierda su audición?

- ▶ En el trabajo: Oír a su jefe o compañero de trabajo advertirle de un peligro
- ▶ En el hogar: La habilidad de comunicarse con sus amigos o su familia

Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) aproximadamente 1 de cada 4 trabajadores de la construcción sufre algún grado de pérdida auditiva.

Una vez que se pierde la audición, se pierde para siempre.

Si cree que está en peligro:

Contacte a su supervisor.
Contacte a su sindicato.

Llame a la OSHA

1-800-321-OSHA

Obtenga más información

sobre la aplicación Sound Level Meter de NIOSH y cómo evitar la pérdida de audición en

<http://bit.ly/CPWR-NOISE>

Consiga más de estas advertencias de peligro

y tarjetas en otros temas,

llame al 301-578-8500

Cuando trabaja alrededor de ruido...



Trabaja con equipo de bajo ruido o ponga una barrera para absorber el ruido alrededor de equipo ruidoso, como los compresores.

1 Pida controles

El ruido se mide en decibelios (dBs). El uso de equipos de tan sólo 3 dB más bajos puede reducir la energía de ruido que llega a los oídos por la mitad.

Pídale a su empleador que alquile o que compre equipo de bajo ruido o ponga una barrera para absorber el ruido alrededor de equipo ruidoso, como los compresores.

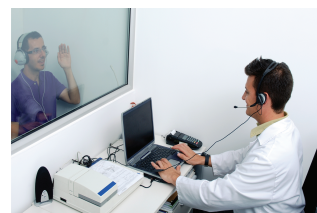


Trabajador que usa tapones para los oídos para la protección auditiva.

2 Póngase protección para los oídos

Según la OSHA su empleador debe proporcionarle protección para los oídos cuando trabaja alrededor de ruidos fuertes.* Los tipos de protección auditiva incluyen tapones para los oídos y orejeras. Asegúrese de que la protección que va usar le quede bien. Entre más ruidoso sea el trabajo más protección necesitará.

*Fuente: La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) - 29 CFR 1926.101



Trabajador tomando una prueba de audición.

3 Consiga entrenamiento y hágase chequeos

Su empleador debe capacitarle sobre cómo:

- ▶ Proteger su audición; y
- ▶ Utilizar protección auditiva.

Un chequeo anual le permitirá saber cómo se ha visto afectado el oído.*

*La prueba de audición se llama prueba audiométrica.

El ruido es malo para su salud y seguridad.

- ▶ El ruido puede causar distracción.
- ▶ Podría impedirle oír advertencias.
- ▶ La pérdida auditiva aumenta el riesgo de caerse.
- ▶ Años en sitios de trabajo ruidosos pueden causarle sordera.

El ruido también puede causar "tinnitus" o zumbido en los oídos, que puede interferir con su sueño. El ruido puede causar presión alta y estrés.

Si tiene que levantar la voz para ser escuchado por alguien a un brazo de distancia, su audición está en peligro.