

Hearing Protection

Don't take your ability to hear for granted.

If you are not careful, you *can* lose your hearing. If you are exposed to very loud noise or moderately loud noise for an extended period, you must take some form of hearing protection precautions.

When must hearing protection be provided and worn?

- The "Best Practices" approach to hearing protection requires that whenever a worker's noise exposure is at or above an 8-hour average of 85 decibels, hearing protection should be worn.
- The best defense against hearing loss is to use engineering and work-practice controls to eliminate the excessive exposure wherever possible.
- If you are exposed to loud noises intermittently - wear protection.
- Rule of thumb: If you have to raise your voice to talk to someone, you are in an area where the noise level is at or above 85 decibels, and you should be wearing hearing protection.

How can noise exposure be reduced or eliminated through engineering and work-practice controls?

- Periodic rotation of workers to less noisy areas.
- Adding or replacing mufflers on motorized or pneumatic equipment.
- Following equipment maintenance procedures to keep bearings and other moving parts lubricated.
- Isolating loud equipment such as compressors and generators away from work areas.
- Replacing older, noisier equipment with newer, quieter models.
- Installing sound absorbing materials on walls and ceilings.

What are the types of hearing protectors?

- **Foam plugs:** Disposable and cheap with good noise reduction ability. Insert correctly to ensure the plugs expand for maximum hearing protection.
- **Reusable plugs:** Provides protection similar to foam plugs, but are made of PVC or a polymer blend. Good for people who are allergic or sensitive to foam plugs.
- **Canal caps:** Designed to fit into the outer ear and to be held in place by a headband. Good for situations where protection must be removed frequently.
- **Ear muffs:** Come in a range of noise reduction levels to meet different needs. More comfortable than plugs or canal caps.



Know the noise level of the job and how long your exposure will be. Then use the information provided by your safety supplier to select the best hearing protection.

Protección auditiva

No subestimes tu capacidad auditiva.

Si no tiene cuidado, *puede* perder su sentido del oído. Si está expuesto a ruidos muy altos o a ruidos moderados por largos periodos, debe usar algún tipo de protección auditiva.

¿Cuándo se debe proporcionar y usar protección auditiva?

- Las “Mejores Prácticas” enfocadas en la protección auditiva exigen que en cualquier momento que la exposición al ruido de un trabajador estén en o por arriba de un promedio de 8 horas a 85 decibeles, se debe utilizar protección auditiva.
- La mejor defensa contra la pérdida auditiva es utilizar controles de ingeniería y prácticas laborales para eliminar la exposición excesiva siempre que sea posible.
- Si usted está expuesto a ruidos fuertes intermitentemente – use protección.
- Norma general: Si usted ha elevado su voz para hablar con alguien, usted está en una zona donde el nivel de ruido está en o por encima de 85 decibeles y usted debería utilizar protección auditiva.

¿Cómo se puede eliminar o reducir la exposición al ruido a través de controles de ingeniería y prácticas laborales?

- Rotación periódica de trabajadores a áreas menos ruidosas.
- Adición o reemplazo de silenciadores en equipo motorizado o neumático.
- Seguimiento de los procedimientos de mantenimiento de equipos para mantener los cojinetes y otras partes móviles lubricados.
- Aislamiento de equipo ruidoso como compresores y generadores de las áreas de trabajo.
- Reemplazo de equipos viejos y más ruidosos por equipos nuevos y más silenciosos.
- Instalación de materiales absorbentes de ruido en paredes y techos.



¿Cuáles son los tipos de protectores auditivos?

- Tapones de espuma: Desechables y económicos con buena capacidad para reducción de ruidos. Insértelos correctamente y asegúrese de que los tapones se expandan para una máxima protección auditiva.
- Tapones reutilizables: Brindan protección similar a los tapones de espuma, pero están fabricados de PVC o mezcla de polímeros. Buenos para las personas que son alérgicas o sensibles a los tapones de goma.
- Tapones para canal auditivo: Diseñados para entrar en el oído externo y mantenerlos en su lugar con un banda para la cabeza. Buenos para situaciones donde la protección debe ser retirada frecuentemente.
- Orejeras: Vienen en una variedad de grados de reducción de ruido para satisfacer las diferentes necesidades. Más cómodos que los tapones.

Conozca el nivel de ruido y la duración del trabajo. Después use la información de su proveedor de equipo de seguridad para elegir la mejor protección auditiva.

Tailgate Safety Meeting Attendance Form

Instructor: _____ Location: _____

Date: _____ Topic: Hearing Protection

NAME (please print)	SIGNATURE
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	