

SAFETY MATTERS

Timely Safety Information For StaffScapes Employees

Protect Your Hearing

If you're one of the 20 million people who are exposed to hazardous noise on the job, you'll want to protect yourself from hearing damage. Loud noise over a period of time causes nerve cells in your ears to die off, permanently damaging your hearing, usually so gradually that you're not aware of it until it's too late. It sometimes takes many years.

You can help protect your hearing by having your hearing tested; giving your ears a rest by getting away from noise whenever you can; and wearing earplugs or earmuffs for protection. They come in a variety of styles and levels of protection.



Types of Earplugs

- Formable earplugs—come in two varieties, the disposable kind made of waxed cotton or acoustical fibers that can be molded to your ears, and the semi-disposable type made of molded foam, which can be used for up to a week.
- Pre-molded earplugs—are made of soft silicone rubber or plastic and are reusable.
- Custom-molded earplugs—are molded to fit the individual by inserting silicone rubber or plastic molding compound into each ear and allowing it to set. The compound may then be used as earplugs or as molds for earplugs.

Using Earplugs

- Earplugs screen out harmful noise while allowing you to hear your coworkers.
- Earplugs can reduce noise levels by up to 30 decibels.
- Check the Noise Reduction Rating (NRR) on your earplugs' package. The higher the number, the better the protection.
- Earplugs are lightweight, inexpensive and low maintenance.
- Earplugs are the protectors of choice for work in hot, enclosed environments or in situations where you keep hearing protectors on all day.
- They're easily worn with eyeglasses and hard hats and other head protection.
- Follow the manufacturer's instructions exactly when inserting earplugs.
- To work properly, earplugs must completely fill your ear canal.

Types of Earmuffs

- Earmuffs consist of cushioned cups made of molded plastic filled with foam, liquid or air that are attached to a band that can be worn over your head, behind your neck or under your chin.
- Cap-mounted earmuffs can be attached to hard hats.
- Dielectric earmuffs have no metal parts, for workers exposed to high voltage.
- Electronic earmuffs reduce hazardous noises while magnifying sounds you need to hear.

Using Earmuffs

- Earmuffs reduce noise by about 20 to 30 decibels.
- The Noise Reduction Rating (NRR) on your earmuffs indicates their effectiveness.
- Inspect the condition of your earmuffs before each use.
- Your earmuffs should fit comfortably, without the headband being too tight or too slack.
- Earmuffs should adjust up and down and in and out for a good fit.
- To work correctly, earmuffs must form a seal around your ears, completely enclosing them, without pinching your earlobes.
- No hair or clothing should stick out from under the cups.
- Earmuffs are easy to put on and take off.
- Earmuffs are bulky and may not fit well with other protective equipment.
- You can use earplugs with earmuffs for added protection.
- If you wear safety or other eyeglasses, they may need to be modified to fit with the earmuffs.
- Follow the manufacturer's instructions for proper cleaning and storage.
- Be sure to replace hardened, cracked or worn earmuff cushions.



The Human Resource Solution Center

Protect Your Hearing



Proteja Sus Oídos

SAFETY MATTERS

Información General De Seguridad Para Empleados De StaffScapes

Proteja Sus Oídos

Si usted es uno de los 20 millones de individuos que están expuestos a peligros auditivos en el trabajo, le conviene protegerse contra lesiones a los oídos. Los ruidos fuertes por periodos prolongados causan la pérdida poco a poco de células nerviosas en el oído, produciendo sordera permanente, por lo general de manera tan gradual que no se percibe hasta que es demasiado tarde. A veces toma muchos años.

Una persona puede ayudar a proteger su audición sometiendo los oídos a pruebas; permitiendo a sus oídos descansar cada vez que sea posible retirándose de los lugares ruidosos y utilizando tapones u orejeras para cubrir los oídos. Hay una gran variedad de tipos y grados de protección.



Tipos de Tapones Para Los Oídos

- Tapones moldeables. Los hay de dos tipos, los desechables fabricados de algodón con cera o de fibras acústicas que se amoldan a sus oídos y los semi-desechables fabricados de espuma amoldable, que se pueden utilizar hasta durante una semana completa.
- Tapones premoldeados. Están fabricados de una goma de silicona suave a plástica y son reutilizables.
- Tapones hechos a la medida. Se moldean a la medida de cada individuo insertando una goma de silicona o plástico en cada oído a la que se le da tiempo para endurecerse. Estos compuestos se pueden utilizar como tapones para los oídos o como moldes para tapones para los oídos.

Como Utilizar Los Tapones Para Los Oídos

- Algunos tapones para los oídos filtran ruidos lesivos mientras, al mismo tiempo, permiten escuchar lo que ocurre alrededor.
- Los tapones para los oídos pueden reducir los ruidos hasta en 30 decibeles.
- Verifique cual es la tasa de reducción de ruido (NRR¹) que figura en el empaque de sus tapones para oídos. Entre mas alto sea el número, mejor será la protección.
- Los tapones para los oídos son livianos, baratos y requieren poco mantenimiento.
- Los tapones para los oídos son los protectores por excelencia para trabajos en ambientes calurosos y encerrados o en situaciones en que se utilizan protectores para los oídos todo el día.
- Se utilizan fácilmente con anteojos y cascos y otros equipos de protección para la cabeza.
- Siga las instrucciones del fabricante al pie de la letra cuando se ponga los tapones para los oídos.
- Para que funcionen adecuadamente, los tapones para los oídos deben llenar en su totalidad el conducto auditivo.
- Asegurese de tener las manos limpias cuando se ponga los tapones para los oídos. La mugre y los aceites pueden causar una infección en el oído.
- Para evitar una infección en el oído, mantenga los tapones reutilizables limpios lavándolos después de cada uso en agua templada y jabonosa.

Tipos de Orejeras

- Se pueden utilizar orejeras con copas acojinadas sobre la cabeza, pegadas a una banda, en la parte posterior del cuello o debajo de la barbilla, hechas de plástico amoldado con espuma, líquido a aire.
- Con un casco protector se pueden utilizar orejeras montadas a una gorra.
- Las orejeras dieléctricas no tienen partes metálicas y son para trabajadores expuestos a altos voltajes.
- Las orejeras electrónicas reducen ruidos peligrosos, al mismo tiempo que amplían los sonidos que es necesario escuchar.

Como Utilizar Las Orejeras

- Las orejeras reducen el ruido en 20 a 30 decibeles.
- La tasa de reducción de ruido (NRR) indicada en sus orejeras indica su efectividad.
- Inspeccione el estado de sus orejeras antes de cada uso.
- Las orejeras deben acomodarse cómodamente, sin que la correa de la cabeza este demasiado apretada ni demasiado holgada.
- Las copas de las orejeras deberán ser ajustables hacia arriba, hacia abajo, hacia adentro y hacia afuera para ajustarse a la talla.
- Para que funcionen correctamente, las orejeras deberán cubrir las orejas, encerrándolas completamente, sin pellizcar los lóbulos.
- Las orejeras no deben pisar ni el cabello ni la ropa.
- Es fácil ponerse y quitarse las orejeras.
- Las orejeras suelen ser voluminosas y es posible que no se puedan usar debajo de otro equipo de protección.
- Para mayor protección, se pueden usar tapones para los oídos además de orejeras.
- Si usa lentes protectores u otro tipo de gafas, quizá sea necesario modificarlos para poder utilizarlos con las orejeras.
- Siga las instrucciones del fabricante para lavar y guardar sus orejeras correctamente.
- Asegurese de reemplazar los cojincillos de sus orejeras a medida que se endurezcan, se rompan o se desgasten.



StaffScapes



The Human Resource Solution Center

A client service of StaffScapes 1006 Depot Hill Road, Broomfield, CO 80020 (303) 466-7864

