**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 tampones.

*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.*

Este formulario acredita que se brindó la capacitación antes mencionada a los participantes incluidos en la lista. Al firmar a continuación, cada participante confirma que ha recibido esta capacitación.

Organización: Fecha:

Instructor: Firma del instructor:

**Participantes de la clase:**

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma: