

## Meeting Guidelines

### GOALS:

This safety session should teach employees to understand the hazards of noise levels and to know how to select, use, and maintain hearing protectors.

#### 1. High noise levels can damage hearing and cause safety problems.

Loud noise, especially if it's shrill, can cause:

- Temporary or permanent hearing loss
- Tinnitus, a constant or periodic ringing or roaring in the ears
- Inability to hear signals and safety warnings (interferes with communication)
- Stress, poor concentration, headaches, etc. from straining to hear

#### 2. Employers are recommended to protect employees from high noise levels.

Employers should measure workplace noise levels. If eight-hour, time-weighted average exposures are 85 decibels (dB) or more, a Hearing Conservation Plan is suggested. Employers with Hearing Conservation Plans must:

- Monitor noise levels and report results to employees
- Test employee hearing to set a baseline and identify any losses over time
- Try engineering out workplace noise
- Provide employees still exposed to high noise levels with hearing protection devices and training on how to select, use, and care for them

#### 3. Cooperate with efforts to reduce workplace noise exposure.

These efforts include:

- Placing noisy machinery or operations in separate areas
- Lubricating and maintaining equipment to eliminate rattles and squeaks
- Replacing worn or loose machine parts
- Mounting machines on rubber to reduce vibration
- Choosing quieter machines when replacements are needed
- Installing sound barriers around noisy equipment
- Using sound-absorbing pads, ceiling materials, etc.
- Administrative controls, such as reducing the time an individual is exposed to high noise levels

#### 4. Hearing protection devices cover or go into the ears to block noise.

Never use cotton, stereo headsets, or other makeshift hearing protectors. They don't protect your ears from noise. Use one of the following:

- Earplugs are inserted in the ear canal to seal noise out. (Note: Frequently, plugs are inserted ineffectively or incorrectly.) They may be pre-molded or custom-molded reusable, or one-use or one-week-use disposables.
- Earmuffs are the best protectors. They have a headband with cushioned plastic cups that cover each ear. They may feel bulky or uncomfortable in hot weather. In tight quarters, they can be an added problem.

- Canal caps cover and seal the ear canal entrance with soft flexible pads on a lightweight headband. Though comfortable, they provide the least protection.
- Earmuffs plus earplugs may be needed in some high-noise areas.

### **5. Inspect and care for hearing protection devices.**

- Inspect hearing protectors before each use. Report and don't use:
  - Earmuffs or canal caps that are loose, cracked, or don't seal well
  - Earplugs that are cracked, misshapen, or hard and inflexible
- Wash hands thoroughly before inserting or putting on hearing protectors. Don't squish. Doing so will affect fit.
- Clean hearing protection devices regularly, following manufacturers' instructions.
  - Warm, soapy water is often recommended.
  - Don't use alcohol, acetone, or other chemicals.
- Store hearing protection devices where they'll stay clean and dry.

### **6. Be aware of and report hearing problems.**

- Noise or ringing in the ears
- Trouble hearing voices or high or soft sounds
- Needing TV or radio volume so high that others complain

### **7. Wear hearing protection for off-the-job noise exposure.**

- Power tools, chain saws, lawn mowers, garden tractors
- Hunting, shooting
- Motorcycles, snowmobiles, rock concerts, car and motorcycle races

#### Discussion Point:

Ask participants to demonstrate how to inspect and put on hearing protection devices, using those available in your facility.

#### Conclusion: Always Use Hearing Protection in High-Noise Situations

Though they may seem uncomfortable at first, hearing protection devices can help you protect one of your most important senses.

#### Test Your Knowledge:

Have your employees take the hearing protection quiz. By testing their knowledge, you can judge their ability to choose and use hearing protection correctly and whether they need to review this important topic again soon.

## Quiz

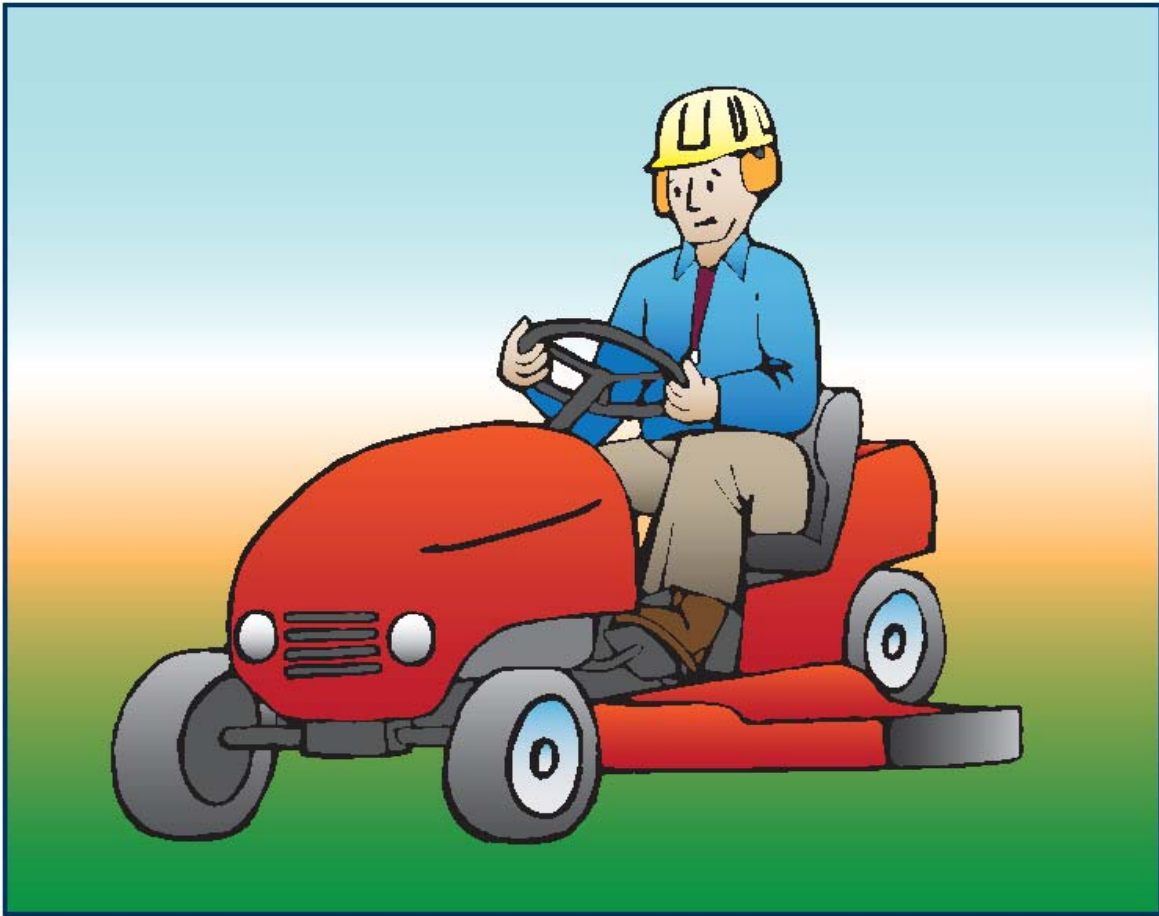
1. **Loud noise can permanently damage hearing.**
  - a. True
  - b. False
2. **Employers are recommended to have Hearing Conservation Plans if eight-hour, time-weighted average noise exposures are:**
  - a. 1000 decibels or more
  - b. 105 decibels or more
  - c. 85 decibels or more
3. **Hearing Conservation Plans must include:**
  - a. Monitoring workplace noise and testing employee hearing
  - b. Removing all noisy equipment from the workplace
  - c. Training employees to test their own hearing
4. **Employers may try to reduce workplace noise by:**
  - a. Replacing worn or loose machine parts
  - b. Installing sound barriers around noisy equipment
  - c. Both a and b
5. **Cotton balls in the ears provide the same protection as disposable earplugs.**
  - a. True
  - b. False
6. **Among hearing protection devices, earmuffs provide:**
  - a. The lowest level of protection
  - b. The highest level of protection
  - c. Protection equal to canal caps
7. **Canal caps are:**
  - a. Soft flexible pads on a headband that cover and seal the ear canal entrance
  - b. Another name for earmuffs
  - c. Disconnected stereo headsets
8. **You shouldn't use earmuffs or canal caps that are:**
  - a. Uncomfortable
  - b. Loose, cracked or don't seal well
  - c. Both a and b
9. **You should report signs of possible hearing loss such as:**
  - a. Wax in ears
  - b. Difficulty understanding rock song lyrics
  - c. Noise or ringing in the ears
10. **Hearing protection devices also should be worn off the job with noisy power tools, lawn mowers, snowmobiles, etc.**
  - a. True
  - b. False

## Answers to Quiz

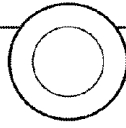
1. a. True
2. c. 85 decibels or more
3. a. Monitoring workplace noise and testing employee hearing
4. c. Both a (replacing worn or loose machine parts) and b (installing sound barriers around noisy equipment)
5. b. False. Never use cotton balls; such homemade devices don't protect against noise
6. b. The highest level of protection
7. a. Soft flexible pads on a headband that cover and seal the ear canal entrance
8. c. Both a (uncomfortable) and b (loose, cracked, or don't seal well)
9. c. Noise or ringing in the ears
10. a. True



# HEARING CONSERVATION



**Reduce noise in the work area!**



## Why Should You Exercise?

As billions of Americans are advancing in age, it is crucial for them to be aware of the preserving and restorative effects of regular physical activity. Exercise can and will work to combat the aging process your body undergoes.

It doesn't matter what kind of shape you are in or how old you are, exercising on a regular basis will keep you looking younger and feeling healthier.

The idea is to get in shape and stay in shape. **The biggest benefit of physical activity is an increase in a healthy life span.**

### **Other benefits of regular physical activity:**

- Decreasing weight
- Decreasing body fat
- Controlling blood pressure and lowering blood pressure if slightly elevated
- Reducing low-density lipoprotein (LDL) cholesterol, the bad cholesterol, and triglycerides
- Increasing high-density lipoprotein (HDL) cholesterol, the good cholesterol
- Lowering your risk for developing heart disease
- Regulating blood sugar and lowering your risk for developing adult-onset diabetes
- Improving bone density
- Improving respiration
- Improving the strength of your heart and its ability to pump oxygenated blood to the body
- Fighting mild depression and anxiety
- Providing some protection against certain forms of cancer
- Increasing muscle strength, endurance, and flexibility
- Relaxing and reducing stress
- Enhancing self-image and positive outlook
- Increasing quality of sleep

## Payroll Stuffers

### The Food Guide Pyramid

The Food Guide Pyramid assumes the role of the four basic food groups and is an innovative tool used to help individuals understand their daily nutritional requirements.

#### Fats, sweets, and oils

Use sparingly

#### Milk, yogurt, and cheese group— 2–3 servings daily

1 cup of milk or yogurt  
1½ oz. cheese  
2 cups cottage cheese  
2 oz. processed cheese

#### Protein group—2–3 servings daily

2½ to 3 oz. of cooked lean meat,  
poultry, or fish  
½ cup cooked dried beans  
1 egg or 2 tbsp. peanut butter

#### Vegetable group—3–5 servings daily

½ cup raw or cooked vegetables or  
vegetable juice  
1 cup of raw leafy greens

#### Fruit group—2–4 servings daily

1 medium or ½ large piece of fruit  
¼ cup dried fruit  
¾ cup juice  
½ cup canned fruit

#### Bread, cereal, rice, and pasta group— 6–11 servings daily

1 slice of bread  
1 oz. dry cereal  
½ cup cooked cereal, pasta, rice

### The Food Guide Pyramid

The Food Guide Pyramid assumes the role of the four basic food groups and is an innovative tool used to help individuals understand their daily nutritional requirements.

#### Fats, sweets, and oils

Use sparingly

#### Milk, yogurt, and cheese group— 2–3 servings daily

1 cup of milk or yogurt  
1½ oz. cheese  
2 cups cottage cheese  
2 oz. processed cheese

#### Protein group—2–3 servings daily

2½ to 3 oz. of cooked lean  
meat, poultry, or fish  
½ cup cooked dried beans  
1 egg or 2 tbsp. peanut butter

#### Vegetable group—3–5 servings daily

½ cup raw or cooked vegetables  
or vegetable juice  
1 cup of raw leafy greens

#### Fruit group—2–4 servings daily

1 medium or ½ large piece of  
fruit  
¼ cup dried fruit  
¾ cup juice  
½ cup canned fruit

#### Bread, cereal, rice, and pasta group— 6–11 servings daily

1 slice of bread  
1 oz. dry cereal  
½ cup cooked cereal, pasta, rice



## Guía para la Junta

### METAS:

Esta sesión de seguridad debería enseñar a los empleados a entender los riesgos de los niveles altos de ruido y saber cómo escoger, usar y mantener los protectores de oídos.

#### 1. Altos niveles de ruido pueden dañar los oídos y causar problemas de seguridad.

El ruido elevado, especialmente si es agudo, puede causar:

- Pérdida del oído en forma temporal o permanente.
- Un constante o periódico campanilleo o zumbido en los oídos.
- Incapacidad para oír señales o advertencias de seguridad (interfiere con la comunicación)
- Tensión, mala concentración, dolores de cabeza, etc. debidos al esfuerzo para oír.

#### 2. OSHA requiere que los empleadores protejan a los empleados de altos niveles de ruido.

Los empleadores deben medir los niveles de ruido de la zona de trabajo. Si el promedio de exposición en un período de ocho horas son 85 decibeles (dB) o más, se necesita un Plan de Conservación del Oído. Los empleadores con un Plan de Conservación del Oído deben:

- Vigilar los niveles de ruido e informar sus resultados a los empleados.
- Verificar la capacidad auditiva de los empleados para establecer un nivel de base e identificar cualquier pérdida con el tiempo.
- Tratar de eliminar el ruido en el tiempo.
- Proporcionar a los empleados que aún están expuestos a altos niveles de ruido, dispositivos de protección auditiva y capacitación sobre cómo escoger, usar y cuidar de ellos.

#### 3. Cooperar con esfuerzos para reducir la exposición al ruido en el trabajo.

Estos esfuerzos incluyen:

- Colocar la maquinaria u operaciones ruidosas en zonas separadas.
- Lubricar y mantener el equipo para eliminar traqueteos y chirridos.
- Reemplazar las piezas gastadas o sueltas de máquinas.
- Instalar las máquinas sobre goma para reducir la vibración.
- Escoger máquinas más silenciosas cuando se necesitan reemplazarlas.
- Instalar barreras de sonido alrededor de equipo ruidoso.
- Usar rellenos para absorber el sonido, materiales en el techo, etc.
- Controles administrativos, tales como reducir el tiempo que un individuo está expuesto a altos niveles de ruido.

#### 4. Dispositivos de protección auditiva cubren o entran en las orejas para bloquear el ruido.

Nunca use algodón, audífonos para equipo estéreo, u otros protectores auditivos provisionales. Ellos no protegen sus oídos del ruido. Use uno de los siguientes:

- Tapones auditivos que son insertados en el canal del oído para sellar el ruido. (Nota: frecuentemente los tapones son insertados en forma incorrecta o ineficiente). Pueden ser moldeados previamente o hechos a medida para ser usados nuevamente, o desechables, después de su uso o de una semana de uso.

- Orejeras son los mejores protectores. Tienen una banda de cabeza con copas plásticas acolchadas que cubren cada oído. Pueden ser voluminosos o incómodos de usar en un clima caluroso. En espacios estrechos pueden ser también un problema adicional.
- Las tapas de canal que cubren y sellan la entrada del canal del oído con almohadillas suaves y flexibles, con una banda liviana de cabeza. Si bien son cómodos, proporcionan menor protección.
- Orejeras más tapones se pueden necesitar en algunas zonas de ruido elevado.

## 5. Inspeccione y cuide los dispositivos de protección del oído.

- Inspeccione los protectores del oído antes de cada uso. Informe y no use:
  - Las orejeras o tapas del canal que están sueltas, rajadas, o no sellan bien.
  - Tapones que están rajados, deformados, o duros y no flexibles.
- Lávese las manos detenidamente antes de insertar o ponerse los protectores del oído.
- Lave los dispositivos de protección del oído en forma regular, siguiendo las instrucciones del fabricante.
  - Se recomienda usar agua tibia y jabonosa.
  - No use alcohol, acetona u otros químicos.
- Guarde los dispositivos de protección del oído donde puedan estar limpios y secos.
  - No los apriete. Al hacerlo afectará su ajuste.

## 6. Este alerta e informe acerca de los problemas auditivos.

- Ruido y zumbido en los oídos.
- Problema al escuchar las voces o sonidos suaves o altos.
- Necesita poner alto el volumen de la radio o televisión al punto que otros se quejen.

## 7. Use protección de los oídos para exposición al ruido fuera del trabajo.

- Herramientas a motor, sierra de cadena, cortadores de pasto, tractores de jardín.
- Cazar, disparar
- Motocicletas, vehículos para nieve, conciertos de rock, carretas de autos y motocicletas

### Punto de Discusión:

Pida a los participantes que demuestren cómo inspeccionan y se colocan los dispositivos de protección auditiva, usando los disponibles en sus instalaciones.

**Conclusión:** Use Siempre Protección del Oído en Situaciones de Ruido Alto  
A pesar de que pueden parecer incómodos en un comienzo, los dispositivos de protección auditiva pueden ayudarle a proteger uno de sus sentidos más importantes.

### Pruebe su Conocimiento:

Haga que sus empleados tomen el examen de protección de los oídos. Al probar su conocimiento, usted puede juzgar su habilidad para escoger y usar correctamente la protección auditiva y si necesitan revisar nuevamente este tema importante.

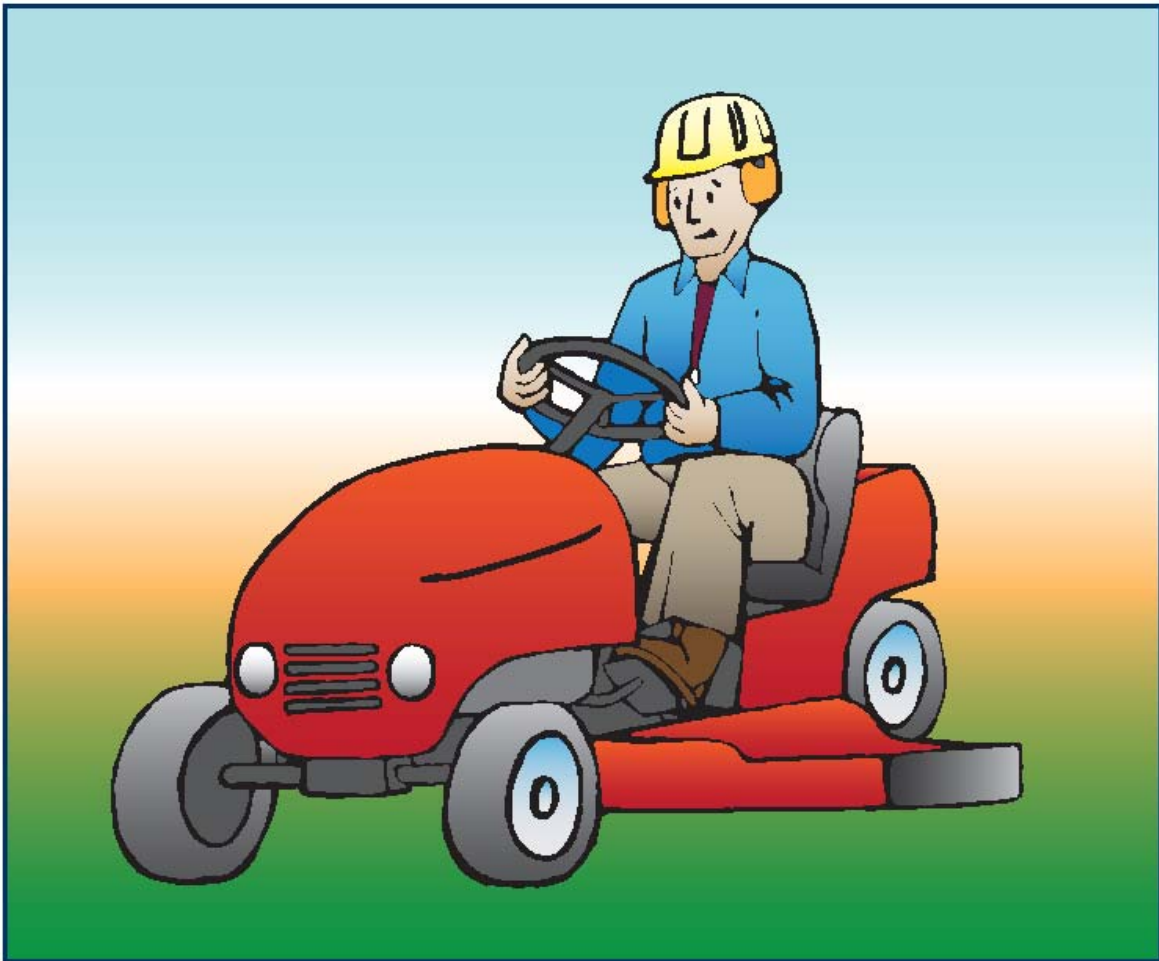
## Examen

1. **Los ruidos pueden causar daños permanentes en el sistema auditivo.**
  - a. Verdadero
  - b. Falso
2. **La reglamentaciones impuestas por OSHA establecen que todo empleador debe pertenecer a algún Plan de Atención del Sistema Auditivo, cuando el promedio de exposición al ruido en un periodo de 8 horas sea:**
  - a. De 1000 decibeles o más
  - b. De 105 decibeles o más
  - c. De 85 decibeles o más
3. **Los Planes de Atención del Sistema Auditivo deben incluir:**
  - a. Control del nivel de ruido en el lugar de trabajo y exámenes del sistema auditivo de los empleados
  - b. Remoción de todo equipo ruidoso del lugar de trabajo
  - c. Cursos de capacitación para que los empleados aprendan a examinar su audición
4. **Los empleadores deben hacer todo lo posible para reducir el nivel de ruido en el lugar de trabajo al:**
  - a. Cambiar las piezas de las máquinas que estén gastadas o sueltas
  - b. Instalar barreras de sonido donde haya maquinarias ruidosas
  - c. Ambas respuestas, a y b
5. **Los tapones de algodón brindan la misma protección que los tapones descartables especialmente diseñados para los oídos.**
  - a. Verdadero
  - b. Falso
6. **De entre todas las clases de objetos para proteger los oídos, las orejeras brindan:**
  - a. El menor grado de protección
  - b. El mayor grado de protección
  - c. La misma protección que los tapones para el canal auditivo
7. **Los tapones para el canal auditivo son:**
  - a. Pequeñas almohadillas suaves y flexibles ubicadas en los extremos de una banda que se usa sobre la cabeza que cubren y sellan la entrada al canal auditivo
  - b. Lo mismo que las orejeras
  - c. Auriculares de equipos de música
8. **Uno no debe usar las orejeras ni los tapones para el canal auditivo que:**
  - a. Sean incómodos
  - b. Estén sueltos, quebrados o que no sellen bien
  - c. Ambas respuestas, a y b
9. **Uno debe dar aviso a quién corresponda acerca de síntomas de pérdida de audición tales como:**
  - a. Cera en los oídos
  - b. Dificultad para entender la letra de las canciones de rock
  - c. Ruido o zumbido en los oídos
10. **Los objetos de protección para los oídos deben usarse también fuera del ámbito del trabajo al usar herramientas eléctricas ruidosas, cortadoras de pasto, vehículos automotores para viajar sobre la nieve, etc.**
  - a. Verdadero
  - b. Falso

## Repuestas del Examen

1. a. Verdadero
2. c. De 85 decibeles o más
3. a. Control del nivel de ruido en el lugar de trabajo y exámenes del sistema auditivo de los empleados
4. c. Ambas respuestas son correctas, a (cambiar las piezas de las máquinas que estén gastadas o sueltas) y b (instalar barreras de sonido donde haya máquinas ruidosas)
5. b. Falso. No use tapones de algodón, los objetos hechos en casa no brindan la protección adecuada
6. b. El mayor grado de protección
7. a. Pequeñas almohadillas suaves y flexibles ubicadas en los extremos de una banda que usa sobre la cabeza que cubren y sellan la entrada al canal auditivo
8. c. Ambas respuestas son correctas, a (sean incómodos) y b (estén sueltos, quebrados o que no sellen bien)
9. c. Ruido o zumbido en los oídos
10. a. Verdadero

# PROTECCIÓN DE LA AUDICIÓN



**Reduzca el ruido en el área  
del trabajo.**



## ¿Por qué es bueno hacer ejercicio?

A medida que los Americanos avanzan en edad, es muy importante para ellos saber de los efectos de preservación y restauración de las actividades físicas regulares. El ejercicio puede combatir el proceso del envejecimiento que sufre su cuerpo.

No importa en qué condición se encuentre o cuántos años tenga, hacer ejercicio de manera regular lo mantendrá viéndose joven y sintiéndose saludable.

La idea no es ponerse en forma y mantenerse en forma. El mayor beneficio de la actividad física es mejorar el curso de la vida saludable.

### **Otros beneficios de la actividad física regular:**

- Pérdida de peso
- Pérdida de grasa
- Control de presión sanguínea y disminución si la tiene ligeramente elevada
- Reducción del colesterol con lipoproteína de densidad baja (LDL), el mal colesterol, y triglicéridos
- Aumento de colesterol con lipoproteína de alta densidad (HDL), el buen colesterol
- Disminución del riesgo de desarrollar problemas del corazón
- Regulación del azúcar en la sangre y disminución del riesgo de desarrollar diabetes adulta
- Mejoramiento de densidad de hueso
- Mejoramiento de respiración
- Mejoramiento de fuerza en su corazón y su habilidad de bombear sangre oxigenada por su cuerpo
- Combatir la depresión y ansiedad leve
- Provee algo de protección en contra de ciertos tipos de cáncer
- Aumento de fuerza en los músculos, resistencia, y flexibilidad
- Relajación y reducción de la tensión mejoramiento de imagen y positivismo ante la vida
- Aumento de descanso al dormir

## Información para el Empleado

### La Pirámide de Guía Alimenticia

La Pirámide de Guía Alimenticia toma el papel de los cuatro grupos de comidas básicas y es una guía nueva usada para ayudar a la gente a entender sus requisitos nutricionales diarios.

#### **Grasas, azúcares, y aceites—coma con moderación**

#### **Leche, yoghurt, y queso—2–3 porciones diarias**

- 1 taza de leche o yoghurt
- 1½ oz. de queso
- 2 tazas de queso cottage
- 2 oz. de queso procesado

#### **Grupo de proteínas—2–3 porciones diarias**

- 2½ a 3 oz. de carne sin grasa cocida, pollo, o pescado
- ½ taza de frijoles cocidos
- 1 huevo ó 2 cucharadas de crema de cacahuete

#### **Vegetales—3–5 porciones diarias**

- ½ taza de vegetales crudos o cocidos o jugo de vegetales
- 1 taza de vegetales verdes crudos

#### **Fruta—2–4 porciones diarias**

- 1 fruta de tamaño mediano ó ½ fruta grande
- ¼ de taza de fruta deshidratada
- ¾ taza de jugo
- ½ taza de fruta de lata

#### **Pan, cereal, arroz, y pastas—6–11 porciones diarias**

- 1 rebanada de pan
- 1 oz de cereal seco
- ½ taza de cereal, pasta, arroz cocido

### La Pirámide de Guía Alimenticia

La Pirámide de Guía Alimenticia toma el papel de los cuatro grupos de comidas básicas y es una guía nueva usada para ayudar a la gente a entender sus requisitos nutricionales diarios.

#### **Grasas, azúcares, y aceites—coma con moderación**

#### **Leche, yoghurt, y queso—2–3 porciones diarias**

- 1 taza de leche o yoghurt
- 1½ oz. de queso
- 2 tazas de queso cottage
- 2 oz. de queso procesado

#### **Grupo de proteínas—2–3 porciones diarias**

- 2½ a 3 oz. de carne sin grasa cocida, pollo, o pescado
- ½ taza de frijoles cocidos
- 1 huevo ó 2 cucharadas de crema de cacahuete

#### **Vegetales—3–5 porciones diarias**

- ½ taza de vegetales crudos o cocidos o jugo de vegetales
- 1 taza de vegetales verdes crudos

#### **Fruta—2–4 porciones diarias**

- 1 fruta de tamaño mediano ó ½ fruta grande
- ¼ de taza de fruta deshidratada
- ¾ taza de jugo
- ½ taza de fruta de lata

#### **Pan, cereal, arroz, y pastas—6–11 porciones diarias**

- 1 rebanada de pan
- 1 oz de cereal seco
- ½ taza de cereal, pasta, arroz cocido