



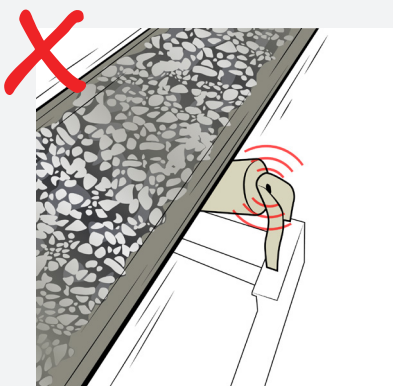
# ¡AHORA ESCUCHE ESTO!

## Tome medidas para proteger su audición



### Use los controles de ruido disponibles

- Permanezca dentro de la cabina u otros recintos con las ventanas y puertas cerradas.
- Reemplace los controles de ruido (p. ej., cortinas, sellos) después del mantenimiento o de la inspección de equipos según sea necesario.



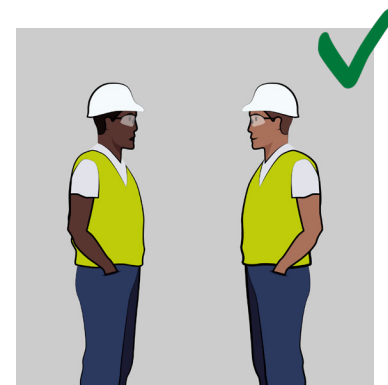
### Haga el mantenimiento de los equipos

- Asegúrese de que la lubricación de las máquinas, la tensión de las correas y los pernos, y el funcionamiento del motor sean los correctos.
- Asegúrese de que la lubricación de las máquinas, la tensión de las correas y los pernos, y el funcionamiento del motor sean los correctos.



### Aléjese de las áreas ruidosas

- Evite circunstancias en donde el ruido afecte la comunicación.
- Tome descansos programados y para almorzar en áreas donde no haya ruido.



### Use protección auditiva

- Use protección auditiva constantemente cuando trabaje en lugares con ruido.
- Asegúrese de que la protección se use correctamente con los otros equipos de seguridad y que sea cómoda para el uso prolongado.



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional

Encuentre materiales de NIOSH y obtenga respuestas a las preguntas sobre seguridad y salud en el lugar de trabajo:  
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) | TTY: 1-888-232-6348  
CDC/NIOSH INFO: [cdc.gov/info](https://www.cdc.gov/info) | [cdc.gov/niosh](https://www.cdc.gov/niosh)  
Monthly NIOSH eNews: [cdc.gov/niosh/eNews](https://www.cdc.gov/niosh/eNews)  
DHHS (NIOSH) Publication No. 2020-112  
DOI: <https://doi.org/10.26616/NIOSH-PUB2020112>  
Descargo de responsabilidad: La mención de cualquier compañía o producto no constituye respaldo alguno por parte de NIOSH.