



# SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**.  
The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning.  
We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break.  
You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

## October is Protect Your Hearing Month

Week Ending 9/27/2024

As we head in to October, let's talk about your hearing.

Using hearing protection on construction sites is crucial because it safeguards workers against hearing loss. It can also enhance communication, reduce workplace accidents, and improve job quality.

### Why Is Hearing Protection Important During Construction?

Using ear protection during construction is vital. Here are four adverse effects you can prevent with proper hearing protection:

**1. Hearing Loss** - Exposure to high levels of noise can cause permanent hearing loss. Permanent hearing loss is irreversible, even with hearing aids or surgery. Permanent hearing loss usually occurs gradually, making it challenging to realize it is happening until it's too late. However, a single loud noise can also damage the ear enough to cause permanent hearing loss.

Hearing loss can also be temporary, depending on the level and extent of exposure. Some experience conditions like tinnitus or ringing in the ear when exposed to loud noises.

The good news is that hearing loss is preventable. Safety professionals need to understand how these conditions occur and implement measures to safeguard employees. Construction sites usually generate intense noise, so adopting a preventive approach is recommended.

**2. Increase in Accidents** - Communication is fundamental on construction job sites. It helps workers coordinate and execute the project as required. Communication also reduces accidents during construction, considering that multiple activities usually go on simultaneously. Loud noise can make it challenging to hear warning signals, leading to more accidents at the work site. Ultimately, noise limits your workers' ability to hear high frequencies, understand speech, and communicate effectively.

**3. Social Isolation** - The effect of hearing damage can transcend beyond the construction site. When communication is limited, a worker's ability to interact with others is restrained, which can affect their quality of life. It makes socializing with friends and family or participating in usual activities challenging.

**4. Decrease in Productivity** - Intense noise can reduce focus. It causes distraction which can decrease productivity and job quality. The construction industry requires attention to detail, making it essential to ensure all workers are adequately prepped and well-equipped to perform optimally.

### What Causes Construction Workers' Hearing Loss?

A single exposure to sudden intense noise like an explosion can damage hearing instantly. Also, exposure to noise over extended durations, usually on construction sites, can lead to gradual yet permanent hearing loss.

Hearing loss can occur at the levels of an electric drill running for eight hours. Initially, the loss may be temporary. As the exposure continues, the loss of hearing can become permanent. Prolonged exposure to moderate-level noise can cause hearing loss, albeit slowly, explaining why workplace noise is sometimes called a stealth long-term hazard.

Hearing impairments occur when the cilia in the ear are damaged, causing speech to be muffled or distorted.

Hazardous chemicals combined with lower sound levels can also cause hearing loss. According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), ototoxicity is when chemical substances affect the hearing or auditory system.

Examples of ototoxic substances include the following:

- Nitriles:** Nitriles like cis-2-pentenenitrile, acrylonitrile, and butene nitrile can cause hearing loss.
- Solvents:** These include xylene, styrene, and toluene, which are often found in degreasers, thinners, and paint.

Special Topics for this Job: \_\_\_\_\_

MSDS # \_\_\_\_\_ Reviewed – Title: \_\_\_\_\_

Present at Meeting:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Supervisor's Signature: \_\_\_\_\_

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

3. **Pesticides:** Pyrethroids, paraquat, hexachlorobenzene, organophosphates and other pesticides can affect hearing.
4. **Asphyxiants:** These include hydrogen cyanide, carbon monoxide, and tobacco smoke.
5. **Pharmaceuticals:** Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), loop diuretics, and aspirin can affect hearing.
6. **Metals and metallic compounds:** Exposure to organic tin compounds, mercury compounds, and lead can cause hearing loss.

### How Do You Prevent Hearing Loss in Construction?

#### 1. Know the Limit

Noise is measured in units of sound pressure level called decibels (dB). The louder the noise, the higher the decibels. Decibels may be expressed as A-weighted sound levels or decibels A (dBA), which provides a more specific measurement and accounts for the relative loudness of sound as perceived by the human ear.

The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) specifies how much noise employees can be exposed to. This is called the permissible exposure limit (PEL). OSHA's PEL is 90 dBA for workers over an eight-hour workday. At that level, employees must wear hearing protection. The CDC provides a chart detailing some familiar sources of noise and decibel levels.

For every 5 dBA above the PEL, the duration of the employee's exposure to noise must be reduced by half. For example, while an employee can operate in a 90-dBA environment for eight hours, they can only work in a 95-dBA surrounding for four hours. For a 100-dBA environment, the limit is two hours. An employee's maximum exposure, or ceiling, to noise must not exceed 140 dBA for sudden noise or 115 dBA for continuous noise.

Employees should avoid working in environments with noise levels above 85 dBA without protection. OSHA also recommends what is known as the 2-3-foot rule, which states that if you need to raise your voice when speaking to someone 2 or 3 feet away, the noise level might be over 85 dBA.

Modern technology allows employers and safety professionals to measure the noise level on job sites. You can use the following devices to measure sound levels on construction sites:

- **Sound level meter:** Safety and health inspectors may measure sound or noise levels with a sound level meter, which has a microphone positioned at the user's ear level. The device detects the sound level of equipment, then the inspector labels it with a hazardous noise sticker if needed.
- **Noise dosimeter:** Noise dosimeters are specialized sound level meters designed to measure a person's noise exposure over time. It helps safety professionals comply with OSHA regulations.

#### 2. Use Appropriate Tools and Equipment

Provide hearing protection for construction projects and ensure workers use them if the PEL is exceeded. A second layer of hearing protection may be necessary in certain instances, like wearing earmuffs over ear plugs. Also, once

engineering controls are in place, you can use personal protective equipment (PPE) to provide an extra layer of protection between workers and hazardous noise.

The best hearing protection for construction streamlines operations. Technology enables workers to protect themselves and communicate with co-workers simultaneously. This improves awareness, which can reduce accidents and enhance the quality of work. Safety inspectors and supervisors should walk around the construction site and ensure workers wear their hearing protection when necessary.

When choosing ear protection for construction, consider the noise reduction rating (NRR). An NRR measures the device's effectiveness in reducing noise levels. The higher the value, the better it is at reducing noise. NRR values can range up to approximately 33 dB.

Here are some examples of the various hearing protections you can use for construction:

**Earplugs** - Earplugs block the ear canal. They are small, easy to carry, and comfortable in humid or hot environments. Earplugs can be made from several materials, including plastic, rubber, expandable foam, or pre-molded using silicone.

Earplugs can provide a high NRR of up to 33 dB. They are affordable and compatible with other PPEs, including glasses, goggles, and hard hats. Earplugs are reusable but should be cleaned regularly for optimum hygiene.

**Earmuffs** - Earmuffs offer protection by covering the canal or the entire ear. They are generally comfortable but are best used for relatively short periods. Also, combining with other PPEs takes some getting used to. Earmuffs are easy to use but may be less portable and heavier than earplugs. However, they are less likely to be misplaced. The NRR can be up to 31 dB.

**Canal Caps** - Canal caps have rounded heads that cover the entrance to the ear canal. They are a hybrid between earmuffs and earplugs. They have flexible plastic or metallic bands with earplug tips made of a formable or pre-molded material. Canal caps may have bands that you can wear over the head, under the chin, or behind the neck. Newer models have jointed bands that increase their ability to seal the earplug properly. Canal caps can have an NRR of up to 25 dB.

#### 3. Establish Safe Distances

Establish distance controls to minimize hazardous noises and create an overall quieter environment. Safe distancing protects workers from hearing loss and improves communication on the job site. Here are three OSHA recommendations:

1. **Reduce the noise:** Equipment and machinery are the primary cause of hazardous noise on job sites. Thus, to reduce noise, use the quietest models available. For example, you can use smaller, quieter generators if they can perform the task.
2. **Move the equipment:** The farther away a machine is, the less noise you can hear. Use extension cords, air hoses, and additional welding leads to move equipment farther away if you can. Position generators and other loud equipment farther from

workers or face them where there's less human activity.

- 3. Block the noise:** You can build a temporary barrier with plywood or other on-site materials to block the noise from reaching the workers. For example, you can add a fire-resistant acoustical absorbing material or foam inside a five-sided, oversized wooden box and place it over a generator. You could also set the generator on softer soil or sand surfaces to help absorb some of the noise.

#### 4. Plan Ahead

Planning for potential exposure before starting construction activities helps prevent hearing loss. Ensure you are aware of the noise machines are likely to generate and the measures you can implement to address the exposure. Planning enables you to schedule noisy activities and obtain the materials needed ahead of time.

Supervisors and safety inspectors can hold scheduled meetings with workers to discuss approaches to limiting hazardous noise on the construction site and prepare them for the tasks ahead. You can describe the planned tasks for the day or week, depending on the complexity of the job.

#### 5. Maintain Your Equipment

Older and weak machinery tends to generate the most noise, so always ensure they are in peak condition. Change seals, lubricate parts, replace faulty components, install mufflers, and use sharp blades and bits for all operations. Conducting regular, preventive maintenance also increases the life span of your equipment.

#### 6. Conduct Regular Hearing Screenings

Hearing loss usually occurs gradually, making it challenging to detect until it worsens. Conducting routine checks helps you see minor shifts in hearing ability early and implement immediate solutions. Employers and safety officials can arrange meetings with audiologists to conduct hearing screenings within periods recommended by health experts. You can use the initial test as a reference to assess the effectiveness of your safety program.

Common symptoms of hearing loss include ringing in the ears, trouble hearing high-pitched sounds, and difficulty understanding conversations over the phone. Generally, your hearing ability drops. If sudden hearing loss occurs in one or both ears, seek medical assistance immediately.

#### 7. Create a Hearing Conservation Program

OSHA requires employers to implement a hearing conservation program when noise exposure reaches 85 dBA over eight working hours or an eight-hour time-weighted average (TWA). The aim is to prevent initial occupational hearing loss, protect hearing, and equip employees with the requisite knowledge and devices for optimum safety. Employers must measure and monitor noise levels, provide hearing protection, train workers, and conduct free annual hearing screening and evaluation.

#### 8. Eliminate or Substitute Ototoxic Chemicals When Possible

Assess the risks of using ototoxic chemicals and determine whether they are vital for the job. Conducting risk assessments lets you make informed decisions by eliminating unnecessary chemicals from the job site or substituting them with less harmful substances. For example, you can replace a gasoline-powered generator with a portable electric version if it can achieve the same results. This switch reduces exposure to carbon monoxide and toluene. It's also crucial to train the procurement department to identify potentially ototoxic chemicals when purchasing.

#### 9. Train Your Workers

Quality, regular training programs are inevitable if you want to protect your employees and stay compliant. Besides providing hearing protection, employers and safety professionals must train workers to wear protective gear properly. Training teaches workers about the need for wearing hearing protection and how to protect against long-term implications associated with exposure to hazardous noise.

Educating and training workers also helps them understand that workplace noise can also be a safety hazard. It hinders communication and makes workers less aware of their surroundings. Having good auditory systems can help workers detect machines moving toward them quickly.

Most importantly, safety professionals should undertake training programs and certifications to acquire the knowledge to keep workers safe. It allows you to develop adequate administrative and engineering controls and helps you supervise workers more efficiently.



# SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

## Octubre es el Mes de la Proteja Su Audición

Week Ending 9/27/2024

A medida que nos acercamos a octubre, hablemos de su audición.

El uso de protección auditiva en las obras de construcción es crucial porque protege a los trabajadores contra la pérdida auditiva. También puede mejorar la comunicación, reducir los accidentes laborales y mejorar la calidad del trabajo.

### ¿Por qué es importante la protección auditiva durante la construcción?

El uso de protección para los oídos durante la construcción es vital. Aquí hay cuatro efectos adversos que puede prevenir con la protección auditiva adecuada:

**1. Pérdida de audición:** la exposición a altos niveles de ruido puede causar pérdida auditiva permanente. La pérdida auditiva permanente es irreversible, incluso con audífonos o cirugía. La pérdida auditiva permanente generalmente ocurre gradualmente, lo que hace que sea difícil darse cuenta de que está sucediendo hasta que es demasiado tarde. Sin embargo, un solo ruido fuerte también puede dañar el oído lo suficiente como para causar una pérdida auditiva permanente.

La pérdida de audición también puede ser temporal, dependiendo del nivel y el alcance de la exposición. Algunos experimentan afecciones como tinnitus o zumbido en el oído cuando se exponen a ruidos fuertes.

La buena noticia es que la pérdida auditiva se puede prevenir. Los profesionales de la seguridad deben comprender cómo se producen estas condiciones e implementar medidas para proteger a los empleados. Las obras de construcción suelen generar un ruido intenso, por lo que se recomienda adoptar un enfoque preventivo.

**2. Aumento de accidentes** - La comunicación es fundamental en las obras de construcción. Ayuda a los trabajadores a coordinar y ejecutar el proyecto según sea necesario. La comunicación también reduce los accidentes durante la construcción, teniendo en cuenta que generalmente se realizan múltiples actividades simultáneamente. El ruido fuerte puede dificultar la escucha de las señales de advertencia, lo que provoca más accidentes en el lugar de trabajo. En última instancia, el ruido limita la capacidad de sus trabajadores para

escuchar frecuencias altas, comprender el habla y comunicarse de manera efectiva.

**3. Aislamiento social:** el efecto del daño auditivo puede trascender más allá del sitio de construcción. Cuando la comunicación es limitada, la capacidad de un trabajador para interactuar con los demás se restringe, lo que puede afectar su calidad de vida. Hace que socializar con amigos y familiares o participar en actividades habituales sea un desafío.

**4. Disminución de la productividad:** el ruido intenso puede reducir la concentración. Causa distracción que puede disminuir la productividad y la calidad del trabajo. La industria de la construcción requiere atención a los detalles, por lo que es esencial garantizar que todos los trabajadores estén adecuadamente preparados y bien equipados para desempeñarse de manera óptima.

### ¿Qué causa la pérdida auditiva de los trabajadores de la construcción?

Una sola exposición a un ruido intenso y repentino, como una explosión, puede dañar la audición al instante. Además, la exposición al ruido durante períodos prolongados, generalmente en obras de construcción, puede provocar una pérdida auditiva gradual pero permanente.

La pérdida de audición puede ocurrir a los niveles de un taladro eléctrico funcionando durante ocho horas. Inicialmente, la pérdida puede ser temporal. A medida que la exposición continúa, la pérdida de la audición puede volverse permanente. La exposición prolongada a ruido de nivel moderado puede causar pérdida de audición, aunque lentamente, lo que explica por qué el ruido en el lugar de trabajo a veces se denomina un peligro sigiloso a largo plazo.

Las deficiencias auditivas se producen cuando los cilios del oído están dañados, lo que hace que el habla se amortigüe o distorsione.

Los productos químicos peligrosos combinados con niveles de sonido más bajos también pueden causar pérdida de audición. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la ototoxicidad es cuando las sustancias químicas afectan el sistema auditivo o auditivo.

**Special Topics for this Job:** \_\_\_\_\_

MSDS # \_\_\_\_\_ Reviewed – Title: \_\_\_\_\_

Present at Meeting:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Supervisor's Signature:** \_\_\_\_\_

**Note:** These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

Algunos ejemplos de sustancias ototóxicas son los siguientes:

1. **Nitrilos:** Los nitrilos como el cis-2-pentenenitrilo, el acrilonitrilo y el nitrilo de buteno pueden causar pérdida de audición.
2. **Disolventes:** Estos incluyen xileno, estireno y tolueno, que a menudo se encuentran en desengrasantes, diluyentes y pinturas.
3. **Pesticidas:** Los piretroides, el paraquat, el hexaclorobenceno, los organofosforados y otros plaguicidas pueden afectar la audición.
4. **Asfixiantes:** Estos incluyen cianuro de hidrógeno, monóxido de carbono y humo de tabaco.
5. **Productos farmacéuticos:** Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), los diuréticos del asa y la aspirina pueden afectar la audición.
6. **Metales y compuestos metálicos:** La exposición a compuestos orgánicos de estaño, compuestos de mercurio y plomo puede causar pérdida de audición.

### ¿Cómo se previene la pérdida de audición en la construcción?

#### 1. Conoce el límite

El ruido se mide en unidades de nivel de presión sonora llamadas decibelios (dB). Cuanto más fuerte sea el ruido, más altos serán los decibelios. Los decibelios pueden expresarse como niveles de sonido ponderados A o decibelios A (dBA), lo que proporciona una medida más específica y tiene en cuenta la intensidad relativa del sonido tal como lo percibe el oído humano.

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) especifica cuánto ruido pueden estar expuestos los empleados. A esto se le llama límite de exposición permisible (PEL). El PEL de OSHA es de 90 dBA para los trabajadores durante una jornada laboral de ocho horas. En ese nivel, los empleados deben usar protección auditiva. Los CDC proporcionan una tabla que detalla algunas fuentes familiares de ruido y niveles de decibeles.

Por cada 5 dBA por encima del PEL, la duración de la exposición del empleado al ruido debe reducirse a la mitad. Por ejemplo, mientras que un empleado puede operar en un entorno de 90 dBA durante ocho horas, solo puede trabajar en un entorno de 95 dBA durante cuatro horas. Para un entorno de 100 dBA, el límite es de dos horas. La exposición máxima de un empleado, o techo, al ruido no debe exceder los 140 dBA para ruido repentino o 115 dBA para ruido continuo.

Los empleados deben evitar trabajar en entornos con niveles de ruido superiores a 85 dBA sin protección. OSHA también recomienda lo que se conoce como la regla de 2-3 pies, que establece que si necesita levantar la voz al hablar con alguien a 2 o 3 pies de distancia, el nivel de ruido puede ser superior a 85 dBA.

La tecnología moderna permite a los empleadores y a los profesionales de la seguridad medir el nivel de ruido en los lugares de trabajo. Puede utilizar los siguientes dispositivos para medir los niveles de sonido en las obras de construcción:

- **Sonómetro:** Los inspectores de seguridad y salud pueden medir los niveles de sonido o ruido con un sonómetro, que tiene un micrófono colocado a la altura del oído del usuario. El dispositivo detecta el nivel de sonido del equipo, luego el inspector lo etiqueta con una etiqueta de ruido peligroso si es necesario.
- **Dosímetro de ruido:** Los dosímetros de ruido son medidores de nivel de sonido especializados diseñados

para medir la exposición al ruido de una persona a lo largo del tiempo. Ayuda a los profesionales de la seguridad a cumplir con las regulaciones de OSHA.

#### 2. Utilice las herramientas y el equipo adecuados

Proporcionar protección auditiva para los proyectos de construcción y asegurarse de que los trabajadores la usen si se excede el PEL. Una segunda capa de protección auditiva puede ser necesaria en ciertos casos, como usar orejeras sobre tapones para los oídos. Además, una vez que se implementan los controles de ingeniería, puede usar equipo de protección personal (EPP) para proporcionar una capa adicional de protección entre los trabajadores y el ruido peligroso.

La mejor protección auditiva para la construcción agiliza las operaciones. La tecnología permite a los trabajadores protegerse y comunicarse con sus compañeros de trabajo simultáneamente. Esto mejora la concienciación, lo que puede reducir los accidentes y mejorar la calidad del trabajo. Los inspectores y supervisores de seguridad deben caminar por el sitio de construcción y asegurarse de que los trabajadores usen su protección auditiva cuando sea necesario.

A la hora de elegir la protección auditiva para la construcción, tenga en cuenta la clasificación de reducción de ruido (NRR). Un NRR mide la eficacia del dispositivo para reducir los niveles de ruido. Cuanto mayor sea el valor, mejor será para reducir el ruido. Los valores de NRR pueden oscilar hasta aproximadamente 33 dB.

Estos son algunos ejemplos de las diversas protecciones auditivas que puede utilizar para la construcción:

**Tapones para los oídos:** los tapones para los oídos bloquean el canal auditivo. Son pequeños, fáciles de transportar y cómodos en ambientes húmedos o calurosos. Los tapones para los oídos pueden estar hechos de varios materiales, como plástico, caucho, espuma expandible o premoldeados con silicona.

Los tapones para los oídos pueden proporcionar un alto NRR de hasta 33 dB. Son asequibles y compatibles con otros EPP, incluidos anteojos, gafas protectoras y cascos. Los tapones para los oídos son reutilizables, pero deben limpiarse regularmente para una higiene óptima.

**Orejeras:** las orejeras ofrecen protección al cubrir el canal o toda la oreja. Por lo general, son cómodos, pero es mejor utilizarlos durante períodos relativamente cortos. Además, cuesta un tiempo acostumbrarse a la combinación con otros EPP. Las orejeras son fáciles de usar, pero pueden ser menos portátiles y más pesadas que los tapones para los oídos. Sin embargo, es menos probable que se extravíen. El NRR puede ser de hasta 31 dB.

**Tapas de canal** - Las tapas de canal tienen cabezas redondeadas que cubren la entrada al canal auditivo. Son un híbrido entre orejeras y tapones para los oídos. Tienen bandas flexibles de plástico o metálicas con puntas de tapones para los oídos hechas de un material moldeable o premoldeado. Los gorros de canal pueden tener bandas que puede usar sobre la cabeza, debajo de la barbilla o detrás del cuello. Los modelos más nuevos tienen bandas articuladas que aumentan su capacidad para sellar el tapón para los oídos correctamente. Los tapones de canal pueden tener un NRR de hasta 25 dB.

#### 3. Establece distancias de seguridad

Establezca controles de distancia para minimizar los ruidos peligrosos y crear un entorno más silencioso en general. El

distanciamiento seguro protege a los trabajadores de la pérdida auditiva y mejora la comunicación en el lugar de trabajo. Aquí hay tres recomendaciones de OSHA:

1. **Reducir el ruido:** Los equipos y la maquinaria son la causa principal de ruidos peligrosos en los lugares de trabajo. Por lo tanto, para reducir el ruido, utilice los modelos más silenciosos disponibles. Por ejemplo, puede utilizar generadores más pequeños y silenciosos si pueden realizar la tarea.
2. **Mueva el equipo:** Cuanto más lejos esté una máquina, menos ruido podrá escuchar. Use cables de extensión, mangueras de aire y cables de soldadura adicionales para alejar el equipo más si puede. Coloque los generadores y otros equipos ruidosos más lejos de los trabajadores o enfrentelos donde haya menos actividad humana.
3. **Bloquee el ruido:** Puede construir una barrera temporal con madera contrachapada u otros materiales en el sitio para evitar que el ruido llegue a los trabajadores. Por ejemplo, puede agregar un material absorbente acústico resistente al fuego o espuma dentro de una caja de madera de gran tamaño de cinco lados y colocarla sobre un generador. También puede colocar el generador en suelos más blandos o superficies de arena para ayudar a absorber parte del ruido.

#### 4. Planifique con anticipación

Planificar la posible exposición antes de comenzar las actividades de construcción ayuda a prevenir la pérdida de audición. Asegúrese de conocer el ruido que probablemente generarán las máquinas y las medidas que puede implementar para abordar la exposición. La planificación le permite programar actividades ruidosas y obtener los materiales necesarios con anticipación.

Los supervisores e inspectores de seguridad pueden mantener reuniones programadas con los trabajadores para discutir enfoques para limitar el ruido peligroso en el sitio de construcción y prepararlos para las tareas que se avecinan. Puede describir las tareas planificadas para el día o la semana, en función de la complejidad del trabajo.

#### 5. Mantenga su equipo

La maquinaria vieja y débil tiende a generar la mayor cantidad de ruido, así que asegúrese siempre de que esté en óptimas condiciones. Cambie los sellos, lubrique las piezas, reemplace los componentes defectuosos, instale silenciadores y use cuchillas y brocas afiladas para todas las operaciones. Realizar un mantenimiento preventivo regular también aumenta la vida útil de su equipo.

#### 6. Realice exámenes de audición regulares

La pérdida de audición generalmente ocurre gradualmente, lo que dificulta su detección hasta que empeora. Realizar controles de rutina le ayuda a ver pequeños cambios en la capacidad auditiva de forma temprana e implementar soluciones inmediatas. Los empleadores y los funcionarios de seguridad pueden organizar reuniones con audiólogos para realizar exámenes de audición dentro de los períodos recomendados por los expertos en salud. Puede utilizar la prueba inicial como referencia para evaluar la eficacia de su programa de seguridad.

Los síntomas comunes de la pérdida auditiva incluyen zumbido en los oídos, dificultad para escuchar sonidos agudos y dificultad para entender conversaciones por teléfono. Por lo general, la capacidad auditiva disminuye. Si se produce una pérdida auditiva

repentina en uno o ambos oídos, busque asistencia médica de inmediato.

#### 7. Crear un programa de conservación de la audición

OSHA requiere que los empleadores implementen un programa de conservación de la audición cuando la exposición al ruido alcanza los 85 dBA durante ocho horas de trabajo o un promedio ponderado en el tiempo (TWA) de ocho horas. El objetivo es prevenir la pérdida auditiva ocupacional inicial, proteger la audición y equipar a los empleados con los conocimientos y dispositivos necesarios para una seguridad óptima. Los empleadores deben medir y monitorear los niveles de ruido, proporcionar protección auditiva, capacitar a los trabajadores y realizar exámenes y evaluaciones de audición anuales gratuitos.

#### 8. Eliminar o sustituir los productos químicos ototóxicos cuando sea posible

Evalúe los riesgos del uso de productos químicos ototóxicos y determine si son vitales para el trabajo. La realización de evaluaciones de riesgos le permite tomar decisiones informadas al eliminar los productos químicos innecesarios del lugar de trabajo o sustituirlos por sustancias menos dañinas. Por ejemplo, puede reemplazar un generador de gasolina por una versión eléctrica portátil si puede lograr los mismos resultados. Este interruptor reduce la exposición al monóxido de carbono y al tolueno. También es crucial capacitar al departamento de compras para identificar los productos químicos potencialmente ototóxicos al comprar.

#### 9. Capacita a tus trabajadores

Los programas de capacitación regulares y de calidad son inevitables si desea proteger a sus empleados y cumplir con las normas. Además de proporcionar protección auditiva, los empleadores y los profesionales de la seguridad deben capacitar a los trabajadores para que usen el equipo de protección correctamente. La capacitación enseña a los trabajadores sobre la necesidad de usar protección auditiva y cómo protegerse contra las implicaciones a largo plazo asociadas con la exposición a ruidos peligrosos.

Educar y capacitar a los trabajadores también les ayuda a comprender que el ruido en el lugar de trabajo también puede ser un peligro para la seguridad. Dificulta la comunicación y hace que los trabajadores sean menos conscientes de su entorno. Tener un buen sistema auditivo puede ayudar a los trabajadores a detectar rápidamente las máquinas que se mueven hacia ellos.

Lo más importante es que los profesionales de la seguridad deben realizar programas de capacitación y certificaciones para adquirir los conocimientos necesarios para mantener seguros a los trabajadores. Le permite desarrollar controles administrativos y de ingeniería adecuados y le ayuda a supervisar a los trabajadores de manera más eficiente.