



**MONTHLY
SAFETY
NEWSLETTER
AGOSTO
2020**

"SERVICING THE SHIPS THAT SERVE OUR COUNTRY"

Pérdida auditiva inducida por ruido

Charla de seguridad

Nuestra audición es preciosa para nosotros. Una vez que disminuimos o perdemos la audición, nunca podremos recuperarla completamente. Tanto en el trabajo como en casa hay muchas fuentes de ruido que pueden dañar nuestra audición. Estos sonidos pueden dañar las estructuras sensibles del oído interno y causar pérdida auditiva inducida por ruido (NIHL). Aproximadamente 26 millones de estadounidenses tienen algún tipo de pérdida auditiva inducida por ruido. Según los CDC, más de 22 millones de trabajadores están expuestos a niveles de ruido peligrosos en el trabajo cada año.

Cómo se daña el oído por el ruido

La audición depende de una serie de eventos que cambian las ondas sonoras en el aire en señales eléctricas. Nuestro nervio auditivo entonces lleva estas señales al cerebro a través de una compleja serie de pasos. Para descomponer el proceso simplemente- las ondas sonoras viajan a través del oído y eventualmente mueven las células del cabello hacia arriba y hacia abajo en el oído que hacen que los canales se abran. Esto permite que los productos químicos se apresuren a una célula que crea una señal eléctrica que traduce el sonido en algo que podemos entender.



La mayoría de la pérdida auditiva inducida por ruido es causada por el daño y la muerte eventual de estas células pilosas. A diferencia de las células pilosas de aves y anfibios, las células pilosas humanas no vuelven a crecer. Se han ido para siempre.

Signos y síntomas de pérdida auditiva inducida por ruido

(source www.ncid.com)

La mayoría de los daños debidos al ruido son graduales y con el tiempo. Debido a esto, muchas personas ignoran o no se dan cuenta de que su audición está siendo dañada. Se

hace notable para un individuo cuando es más difícil entender a alguien que habla o necesidad de convertir el. El daño también puede ocurrir por un solo ruido de impulso fuerte, como un disparo o explosión. Estos tipos de ruidos pueden romper el tímpano o dañar los huesos del oído medio. Este tipo de NIHL puede ser inmediato y permanente. La exposición al ruido fuerte también puede causar tinnitus, un zumbido, zumbido o rugido en los oídos o la cabeza. El tinnitus puede disminuir con el tiempo, pero a veces puede continuar constantemente u ocasionalmente a lo largo de la vida de una persona. La pérdida auditiva y el tinnitus pueden ocurrir en uno o ambos oídos. A veces, la pérdida auditiva temporal puede disminuir sin embargo, el evento que la causó todavía puede causar daños a largo plazo en la audición.

**TENER
PROBLEMAS
¿ACCEDER A
SUS PAYSTUBS?
INTENTA
COMUNICARTE:
MICHELE LEWIS
757-222-5981
MLEWIS@AIT-
MARINE.COM**

Prevención de daños auditivos

- La mejor manera de protegerse es eliminar la exposición al ruido. Eso se puede lograr a través de la eliminación de sí mismo de la zona en la que se encuentra el ruido o la eliminación del ruido excesivo por completo.
- Los controles de ingeniería son la segunda mejor opción en protección contra el ruido. Las barreras sonoras, los gabinetes y los sistemas de amortiguación de ruido son ejemplos de controles de ingeniería que reducirán el nivel de ruido en un área. Administrative controls such as training on using hearing protection, job rotation, breaks, and routine maintenance programs are some ways that protect workers from being exposed to hazardous noise.
- El EPP es la última línea de defensa. Es importante conocer los niveles de ruido que quedan después de aplicar las otras técnicas mencionadas anteriormente. Para ruidos entre 85 decibelios y 100 decibelios en un TWA de 8 horas, los tapones para los oídos serán suficientes para protegerlo si se usa correctamente. Más

de 100 decibelios y luego se necesita doble protección auditiva, un ejemplo son tapones para los oídos y orejeras.

HOW CAN YOU PREVENT NOISE-INDUCED HEARING LOSS (NIHL)?



TURN IT DOWN



PROTECT YOUR EARS



WALK AWAY



LIMIT EXCESSIVE SOUNDS

Summary

Una vez que dañe su audición, no podrá recuperarla. Si bien los audífonos han avanzado mucho, todavía no pueden reemplazar su audición a niveles máximos en los que se encontraba antes de que ocurriera el

daño. Comprende los niveles de ruido a los que estás expuesto y protégete de la pérdida auditiva.

Employee of the Month Maverick Stevens



Maverick se unió recientemente a AIT, que es un trabajador obrero general. Su versatilidad ha contribuido a un aumento de la producción general en NASSCO entre los tres buques navales. Su dedicación ha llevado a más de 300 pies lineales de preparación de la superficie, soporte de aparejo de dos motores de ventilador Shipboard, montaje y fabricación de un plenum de ventilación y tuberías de drenaje. La motivación y el desarrollo de Maverick lo han moldeado en un valioso activo para sus compañeros y la compañía. En nombre de AIT, nos gustaría extender un gran agradecimiento por el trabajo que usted hace!

¡LOS HEADPHONES Y SPEAKERS EN EL WORKSITE NO SE PERMITEN!



Escuchar música puede producir un peligro para la seguridad al enmascarar los sonidos ambientales que deben escucharse, especialmente en lugares de trabajo activos donde la atención al equipo en movimiento, la maquinaria pesada, el tráfico de vehículos y las señales de advertencia de seguridad pueden verse comprometidas. También es una violación del Plan de Acción Disciplinario de Violación de Seguridad de AIT.