

Company Name \_\_\_\_\_

Volume 43 Issue 5 February 3, 2020

## Protect Your Hearing

When you are exposed to high levels of noise, you can suffer permanent hearing loss. Hearing aids and even surgery won't cure noise-induced hearing loss. Hearing damage often leads to other problems and challenges: You can be in more physical danger if you can't hear back-up alarms and other sounds at work. You could become socially isolated because it can be harder to participate in regular conversations with your family and friends.

It's important to understand that your ears do not "get used to" loud noise. If you're not bothered by the noise on the jobsite before you put on your hearing protection, it's a clue that you may already have some hearing loss.

Sound is measured in decibels (dB). A normal conversation reaches about 60 dB, a circular saw is 100 dB, and an ambulance siren is 120 dB. But measurements in decibels don't work like measurements in inches; 120 dB isn't twice as loud as 60 dB—it's 64 times as loud. If the noise in your work area is 85 dB or higher, you should use hearing protection.

A simple way to figure out if your work area is too loud, is to use the arm-length rule. If you have to raise your voice to be heard by a co-worker who is one arm-length away, both of you should be wearing hearing protection.

**There are lots of ways to control your exposure to noise.** You can schedule high-noise activities when there are fewer workers around. You can limit the time you

spend in high-noise areas. You may also be able to control your exposure to noise by taking these actions:

- **Reduce** noise by choosing the quietest tools available. Take good care of noisy tools; when they are maintained well, they usually run more quietly. Your employer may be able to buy or rent quieter tools and equipment.
- **Move** noisy equipment away from your work area, or move your work area away from the noise. The farther you are from the noise, the less it will damage your hearing.
- **Block** the noise. Keep equipment covers and access panels closed. Use buffers or barriers to keep the noise from reaching you and others.

**Wear hearing protection.** Ask these questions when you select hearing protection: Is it the right kind for the work? Will it provide enough protection? Will I be able to hear warning sounds and alarms? Is it compatible with other required PPE and communication devices? Is it comfortable enough that I'll wear it? How should I clean and maintain it? When should I replace it? Once you have hearing protection, make sure you wear it whenever it's needed, even when you only need protection for a few minutes.

.....  
**SAFETY REMINDER**  
.....

**A loud noise, like an explosion, can cause hearing loss instantly, while long-term exposure to noise can cause hearing loss more gradually.**

**NOTES:**

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:  
\_\_\_\_\_

REVIEWED SDS # \_\_\_\_\_ SUBJECT: \_\_\_\_\_

**MEETING DOCUMENTATION:**

JOB NAME: \_\_\_\_\_

MEETING DATE: \_\_\_\_\_

SUPERVISOR: \_\_\_\_\_

ATTENDEES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.*



# Weekly Safety Meetings Quiz Questions

© 2020 Safety Meeting Outlines, Inc.

Company Name \_\_\_\_\_

Volume 43 Issue 5 February 3, 2020

## Protect Your Hearing

1. What can cure noise-induced hearing loss?

- a. nothing.
- b. hearing aids.
- c. surgery.
- d. giving your ears a break from loud noise.

MY ANSWER: \_\_\_\_\_

CORRECTED ANSWER: \_\_\_\_\_

2. True or False? If you're not bothered by the noise on the jobsite before you put on your hearing protection, it's a clue that you've gotten used to the loud noise.

MY ANSWER: \_\_\_\_\_

CORRECTED ANSWER: \_\_\_\_\_

3. Which of the following statements about noise on the jobsite is **correct**?

- a. An ambulance siren reaches 60 dB.
- b. A normal conversation reaches about 120 dB.
- c. You should wear hearing protection if noise levels are 85 dB or higher.
- d. Measurements in decibels increase just like measurements in inches.

MY ANSWER: \_\_\_\_\_

CORRECTED ANSWER: \_\_\_\_\_

4. Which of the following is an example of **blocking** noise on the jobsite to control your exposure to noise?

- a. choosing the quietest tools available.
- b. moving your work area away from the noise.
- c. taking good care of noisy tools.
- d. keeping equipment covers and access panels closed.

MY ANSWER: \_\_\_\_\_

CORRECTED ANSWER: \_\_\_\_\_

5. True or False? A loud noise, like an explosion, can cause hearing loss instantly.

MY ANSWER: \_\_\_\_\_

CORRECTED ANSWER: \_\_\_\_\_

NAME: \_\_\_\_\_ ID#: \_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_

TRAINER: \_\_\_\_\_ SUPERVISOR: \_\_\_\_\_



Company Name

Volume 43 Issue 5 February 3, 2020

## Protect Your Hearing

1. What can cure noise-induced hearing loss?

- a. nothing.
- b. hearing aids.
- c. surgery.
- d. giving your ears a break from loud noise.

*When you are exposed to high levels of noise, you can suffer permanent hearing loss. Hearing aids and even surgery won't cure noise-induced hearing loss.*

2. True or **False**? If you're not bothered by the noise on the jobsite before you put on your hearing protection, it's a clue that you've gotten used to the loud noise.

*If you're not bothered by the noise on the jobsite before you put on your hearing protection, it's a clue that you may already have some hearing loss.*

3. Which of the following statements about noise on the jobsite is **correct**?

- a. An ambulance siren reaches 60 dB.
- b. A normal conversation reaches about 120 dB.
- c. You should wear hearing protection if noise levels are 85 dB or higher.
- d. Measurements in decibels increase just like measurements in inches.

*If the noise in your work area is 85 dB or higher, you should use hearing protection.*

4. Which of the following is an example of **blocking** noise on the jobsite to control your exposure to noise?

- a. choosing the quietest tools available.
- b. moving your work area away from the noise.
- c. taking good care of noisy tools.
- d. keeping equipment covers and access panels closed.

*Block the noise. Keep equipment covers and access panels closed.*

5. **True or False**? A loud noise, like an explosion, can cause hearing loss instantly.

*A loud noise, like an explosion, can cause hearing loss instantly, while long-term exposure to noise can cause hearing loss more gradually.*

### FURTHER DISCUSSION:

### SUPERVISOR/TRAINER NOTES:

---



---



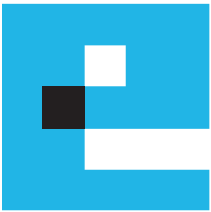
---



---



---



Company Name \_\_\_\_\_

Volume 43 Issue 5 February 3, 2020

# Proteja su audición

*(Protect Your Hearing)*

Cuando usted está expuesto a altos niveles de ruido, puede sufrir la pérdida permanente de la audición. Los aparatos auditivos e incluso la cirugía no pueden curar la pérdida de la audición debido al ruido. El daño auditivo con frecuencia resulta en otros problemas y retos: usted puede exponerse a más peligro físico si no puede escuchar las alarmas de retroceso y otros sonidos en el trabajo. Usted puede volverse más aislado socialmente porque puede ser más difícil participar en una conversación normal con su familia y amigos.

Es importante entender que sus oídos no “se acostumbran” a los ruidos fuertes. Si no le molesta el ruido en la obra antes de ponerse su protección para la audición, es una indicación que tal vez ya padece de cierta pérdida de la audición.

El sonido se mide en decibeles (dB). Una conversación normal alcanza más o menos 60 dB, una sierra circular aproximadamente 100 dB, y una ambulancia aproximadamente 120 dB. Pero la medición en decibeles no es como la medición en pulgadas; 120 dB no es el doble del sonido que 60 dB—sino que es 64 veces más fuerte. Si el ruido en su área de trabajo alcanza 85 dB o más, usted debe usar protección para la audición.

Una manera sencilla de averiguar si en su área de trabajo hay demasiado ruido es usar la regla de la longitud del brazo. Si usted tiene que alzar la voz para que un compañero lo escuche a una distancia de la longitud del brazo, ambos deben estar usando protección para la audición.

### Hay muchas maneras de controlar su exposición al ruido.

Usted puede programar las actividades de mucho ruido cuando hay menos trabajadores cerca. Usted puede limitar el tiempo que pasa en las áreas de mucho ruido. Usted también puede controlar su exposición al ruido tomando las siguientes acciones:

- **Reduzca** el ruido seleccionando las herramientas más silenciosas disponibles. Cuide mucho las herramientas que son ruidosas; cuando son debidamente mantenidas, generalmente funcionan más silenciosamente. Su empleador tal vez podrá comprar o rentar herramientas y equipo más silencioso.
- **Mueva** el equipo ruidoso lejos de su área de trabajo, o mueva su área de trabajo lejos del ruido. Entre más lejos esté usted del ruido, menos dañará su audición.
- **Bloquee** el ruido. Mantenga cerradas las cubiertas del equipo y los tableros de acceso. Use amortiguadores de ruido o barreras para que el ruido no llegue a usted o a otros.

**Use protección para la audición.** Haga estas preguntas siempre que seleccione su protección para la audición: ¿Es la protección correcta para el trabajo? ¿Proporcionará suficiente protección? ¿Podré escuchar los sonidos de advertencia y las alarmas? ¿Está compatible con otro EPP requerido y aparatos de comunicación? ¿Es lo suficiente cómoda para que la use? ¿Podré escuchar sonidos y alarmas de advertencia? Una vez que tenga protección para la audición, asegúrese de usarla cuando sea necesario, incluso cuando solo necesite la protección durante unos cuantos minutos.

.....  
**SAFETY REMINDER**  
.....

**Un ruido fuerte, como una explosión, puede causar la pérdida de la audición instantáneamente, mientras que la exposición al ruido a largo plazo puede causar la pérdida de la audición más gradualmente.**

### NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

REVIEWED SDS # \_\_\_\_\_ SUBJECT: \_\_\_\_\_

### MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: \_\_\_\_\_

MEETING DATE: \_\_\_\_\_

SUPERVISOR: \_\_\_\_\_

ATTENDEES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.*



# Weekly Safety Meetings Quiz Questions

© 2020 Safety Meeting Outlines, Inc.

Company Name \_\_\_\_\_

Volume 43 Issue 5 February 3, 2020

## Proteja su audición

1. ¿Qué puede curar la pérdida de la audición inducida por el ruido?

- a. nada.
- b. aparatos auditivos.
- c. cirugía.
- d. dejar que descansen sus oídos de los ruidos fuertes.

MI RESPUESTA: \_\_\_\_\_

RESPUESTA CORRECTA: \_\_\_\_\_

2. ¿Verdadero o Falso? Si no le molesta el ruido en la obra antes de ponerse su protección para la audición, es una indicación que usted ya se acostumbró con el ruido fuerte.

MI RESPUESTA: \_\_\_\_\_

RESPUESTA CORRECTA: \_\_\_\_\_

3. ¿Cuál de las siguientes frases acerca del ruido en la obra es la correcta?

- a. La sirena de una ambulancia alcanza los 60 dB.
- b. Una conversación normal alcanza unos 120 dB.
- c. Usted debe usar protección para la audición si los niveles de ruido son de 85 dB o más.
- d. Las mediciones en decibeles aumentan igual que las mediciones en pulgadas.

MI RESPUESTA: \_\_\_\_\_

RESPUESTA CORRECTA: \_\_\_\_\_

4. ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de bloquear el ruido de la obra para controlar su exposición al ruido?

- a. seleccionar las herramientas más silenciosas disponibles.
- b. mueva su área de trabajo lejos del ruido.
- c. cuidar debidamente las herramientas ruidosas.
- d. mantener cerradas las cubiertas del equipo y los tableros de acceso.

MI RESPUESTA: \_\_\_\_\_

RESPUESTA CORRECTA: \_\_\_\_\_

5. ¿Verdadero o Falso? Un ruido fuerte, como una explosión, puede causar la pérdida de la audición instantáneamente.

MI RESPUESTA: \_\_\_\_\_

RESPUESTA CORRECTA: \_\_\_\_\_

NAME: \_\_\_\_\_ ID#: \_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_

TRAINER: \_\_\_\_\_ SUPERVISOR: \_\_\_\_\_



Company Name

Volume 43 Issue 5 February 3, 2020

## Proteja su audición

1. ¿Qué puede curar la pérdida de la audición inducida por el ruido?

- a. nada.
- b. aparatos auditivos.
- c. cirugía.
- d. dejar que descansen sus oídos de los ruidos fuertes.

*Quando usted está expuesto a altos niveles de ruido, puede sufrir la pérdida permanente de la audición. Los aparatos auditivos e incluso la cirugía no pueden curar la pérdida de la audición debido al ruido.*

2. ¿Verdadero o Falso? Si no le molesta el ruido en la obra antes de ponerse su protección para la audición, es una indicación que usted ya se acostumbró con el ruido fuerte.

*Si no le molesta el ruido en la obra antes de ponerse su protección para la audición, es una indicación que tal vez ya padece de cierta pérdida de la audición.*

3. ¿Cuál de las siguientes frases acerca del ruido en la obra es la correcta?

- a. La sirena de una ambulancia alcanza los 60 dB.
- b. Una conversación normal alcanza unos 120 dB.
- c. Usted debe usar protección para la audición si los niveles de ruido son de 85 dB o más.
- d. Las mediciones en decibeles aumentan igual que las mediciones en pulgadas.

*Si el ruido en su área de trabajo alcanza 85 dB o más, usted debe usar protección para la audición.*

4. ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de bloquear el ruido de la obra para controlar su exposición al ruido?

- a. seleccionar las herramientas más silenciosas disponibles.
- b. mueva su área de trabajo lejos del ruido.
- c. cuidar debidamente las herramientas ruidosas.
- d. mantener cerradas las cubiertas del equipo y los tableros de acceso.

*Bloquee el ruido. Mantenga cerradas las cubiertas del equipo y los tableros de acceso.*

5. ¿Verdadero o Falso? Un ruido fuerte, como una explosión, puede causar la pérdida de la audición instantáneamente.

*Un ruido fuerte, como una explosión, puede causar la pérdida de la audición instantáneamente, mientras que la exposición al ruido a largo plazo puede causar la pérdida de la audición más gradualmente.*

### FURTHER DISCUSSION:

### SUPERVISOR/TRAINER NOTES:

---



---



---



---



---