



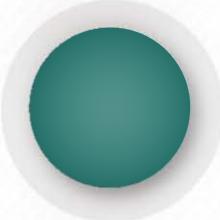
Un ambiente tranquilo garantiza una audición segura

La audición sana en Colombia es responsabilidad de todos.

Genera ambientes tranquilos y respeta el espacio de los demás; así contribuyes con la salud auditiva.

 MINSALUD

 **TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



Si estás en casa...

- Tienes derecho a la tranquilidad y la responsabilidad de no molestar a los demás con el ruido de electrodomésticos, música, tacones y otros elementos en el hogar.
- Evita incomodar o interferir en la tranquilidad de los demás: no compres juguetes para niños que produzcan excesivo ruido, y lee las instrucciones de uso de equipos y aparatos.
- No te expongas ni uses equipos que produzcan sonidos distorsionados o con altos niveles de volumen.

Para una audición segura...

- Identifica las fuentes de ruido; conoce tus derechos y exige el respeto de los mismos, para el control y manejo del ruido de cada lugar.
- Conoce el manual de deberes y comportamientos para una sana convivencia, descanso y tranquilidad en comunidad y el régimen de propiedad horizontal.

Si eres del sector educativo...



- Entera a tus estudiantes sobre las normas de protección del ambiente y respeto por un entorno tranquilo.
- Promueve comportamientos para reducir el ruido en el aula y enseña las implicaciones de la contaminación sonora, así como los daños en el ecosistema producidos por los altos niveles de ruido.

Si eres trabajador

- Infórmate, conoce y aplica el programa de conservación auditiva de su empresa y de la Administradora de Riesgos Laborales (ARL).
- Conoce los principios generales de prevención y los acuerdos de convivencia para que no generes ruido innecesario a los demás.

Por una audición segura

- Establece métodos de trabajo que reduzcan la necesidad de exponerse a ruido.
- Elige equipos de trabajo adecuados que generen el menor nivel de ruido posible.
- Evalúa la interferencia en la comunicación.
- Conoce los elementos de protección personal adecuados para cada tipo de ruido.



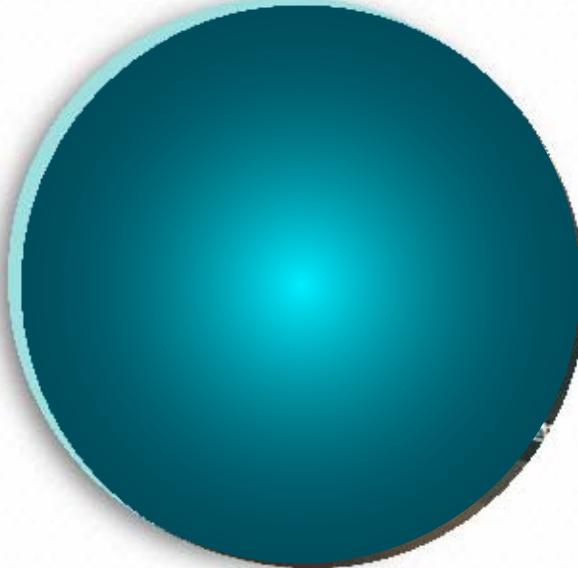


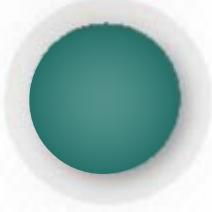
Si usas la tecnología que va cerca del oído

- La tecnología nos hace la vida más fácil; sin embargo, los auriculares generan daño de las células ciliadas del oído debido a la presión sonora que ejerce el nivel de volumen, ocasionando la pérdida auditiva.

Por una audición segura

- Esta es la regla de oro AA / 60 - 40 dB para una audición segura:
- Autorregula el uso del reproductor musical a máximo 60 minutos al día;
- Autocontrolar el volumen a menos de 40 dB.
- Así conservarás intacta y sana la sensibilidad auditiva.





Una empresa administradora de servicios de salud debe:



- Informar y educar a sus usuarios sobre las pautas de cuidado del oído, medidas de prevención y conductas protectoras.
- Capacitar al personal de salud sobre alertas tempranas de daño auditivo y a la salud, detección precoz y rutas de atención.

Por una audición segura

- Informa sobre el derecho a la salud y tranquilidad a que tienen los usuarios.
- Promueve ambientes tranquilos como entornos protectores de la salud auditiva.

