



# Consejo semanal sobre seguridad

## Seguridad con los Sonidos del Verano

El Centro Nacional para la Salud Ambiental (NCEH, por sus siglas en inglés) recomienda el uso de dispositivos de protección auditiva mientras se participa en actividades ruidosas este verano.

### RECUERDA:

#### En Casa

- Baje el volumen de los altavoces del monitor de TV, la radio o la música, y tome descansos de la escucha para reducir nuestra exposición;
- Use herramientas eléctricas, juguetes, vehículos recreativos que sean silenciosos;
- Use dispositivos de protección auditiva (como tapones para los oídos u orejeras) para evitar sonidos fuertes;
- Coloque unos tapones para los oídos limpios y nuevos en su automóvil, mochila o bolso para facilitar el acceso, lo que hará que la protección auditiva esté más convenientemente disponible; y
- Mantenga a la familia alejada de las experiencias con ruidos fuertes.



#### En Eventos Públicos

- Planifique con anticipación, muévase o manténgase alejado de las fuentes de ruido que producen sonido más fuerte (es decir, fuegos artificiales);
- Limite su exposición a sonidos fuertes; y
- Preste especial atención a los letreros y folletos informativos sobre eventos (pueden contener advertencias sobre ruidos fuertes o recomendaciones de protección auditiva).

**RECUERDE... ¡CONVIÉRTELO EN UN ASUNTO FAMILIAR! ¡LOS RUIDOS FUERTES PUEDEN CAUSAR PÉRDIDA DE AUDICIÓN!**