

Si eres trabajador:

Alterna el uso del auricular entre ambos oídos cada 1-2 horas, así reduces la exposición.

Mantén ordenada tu área de trabajo para obtener el mayor espacio posible.

Reporta a tu supervisor inmediato cualquier condición insegura detectada (ejemplo: cableado suelto y desordenado).

Realiza pausas activas, que incluyan pausas visuales.

Mantén el volumen de los auriculares, por debajo de la mitad del máximo volumen.

Haz uso personal de tus auriculares.

Si eres empleador:

Dota a los trabajadores de auriculares ajustables y provistos de botones para controlar el volumen.

Asegura la adecuada iluminación y ventilación de las áreas de trabajo.

Asegura que el nivel de ruido, en ambientes de trabajo en los que se requiera atención constante, no sobrepase el límite máximo permisible de 65 decibeles (dB), durante un máximo de 8 horas de trabajo diarias.

Realiza evaluaciones periódicas de los factores de riesgo ergonómico.

Realiza monitoreos ocupacionales periódicos de ruido, iluminación y otros agentes.

Realiza campañas de promoción de la higiene auditiva relacionada con el uso de auriculares.

Capacita a los teleoperadores sobre el uso adecuado de los equipos de trabajo y la rotación del auricular cada 1-2 horas.

Dota a los trabajadores de auriculares o almohadillas personales.

Informa al teleoperador acerca de los riesgos de su puesto de trabajo.

Implementa medidas de control si los resultados de las evaluaciones y monitoreos se encuentran por encima de los límites permisibles.

