

Wear It Right

Wearing Your 3M Hearing Protection

Fitting Your Foam Ear Plugs

before entering a hazardous noise area



1 With clean hands, roll (don't squeeze) the ear plug between your thumb and first 2 fingers until the diameter of the plug is as small as possible.



2 Reach over your head with the opposite hand and pull the top of your ear to open the ear canal.



3 While you are holding the ear open, quickly push the rolled end of the plug into your ear, leaving enough of the ear plug outside the ear to allow removal.



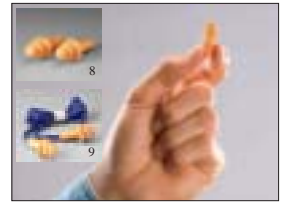
4 Here is the disposable ear plug properly positioned in the ear canal. For best fit, at least 1/2 to 3/4 of the ear plug should be inside your ear canal.

Removing ear plugs: For greater comfort, twist the plug gently to break the seal before removing the plug.

Fitting Your Reusable Ear Plugs

before entering a hazardous noise area

1 Hold the stem of the ear plug firmly behind the largest flange.



2 Reach over your head with the opposite hand and pull the top of your ear to open the ear canal.



3 Push the rounded tip of the plug completely into your ear canal, leaving the stem of the plug outside the ear.



4 Here is the reusable ear plug properly positioned in the ear canal.



Removing ear plugs: For greater comfort, twist the plug gently to break the seal before removing the plug.



- A. Foam Ear Plugs 1100
- B. Corded Foam Ear Plugs 1110
- C. Soft Foam Ear Plugs 1120
- D. Corded Soft Foam Ear Plugs 1130
- E. Reusable Ear Plugs 1260
- F. Corded Reusable Ear Plugs 1270
- G. Corded Reusable Ear Plugs with Case 1271
- H. Banded Hearing Protector 1310
- I. Replacement Pads 1311
- J. Low Profile Ear Muffs 1425
- K. Three-Position Ear Muffs 1427
- L. General Purpose Ear Muffs 1435 (for Ear Muffs 1435)
- M. Replacement Parts Kit 1437 (for Ear Muffs 1435)
- N. Padded Ear Muffs 1440
- O. Hard Hat Mounted Ear Muffs 1450

Checking the fit of Your Ear Plugs

- Always fit your ear plugs so that they seal the ear closed. Once you put both plugs in, check the fit by talking out loud. Your voice should sound hollow, as if you are talking in a barrel. The noises around you should not sound as loud as they did before you put the plugs in.
- Gently pull on the ear plug; it should not move easily. If the plug moves easily, remove it and re-insert it deeper into the ear canal making sure that 1/4 of the plug is outside the ear.
- Re-check the fit often during the time that you wear the ear plugs. If necessary, leave the hazardous noise area and readjust the fit. If they become loose, you may lose your protection from noise.
- The size and shape of each ear is unique. If you are unable to fit these ear plugs correctly and comfortably in both ears, notify your supervisor or consider wearing a different size or type of hearing protection.

▲ WARNING – Hearing Protection Products

- ▲ These hearing protection products help prevent hearing loss against certain noises. To provide proper protection, the hearing protector should be (1) suitable for the job, (2) fitted properly in/on the ear, (3) worn during all times of exposure to noise, (4) replaced when damaged or otherwise necessary.
- ▲ Failure to fit and use ear plugs according to these instructions will reduce their effectiveness. Failure to wear hearing protectors 100% of the time that you are exposed to hazardous noise may dramatically increase your risk of developing hearing loss.
- ▲ Keep ear plugs away from infants and small children. They may get caught in the child's windpipe.

IMPORTANT

- ▲ **Wear hearing protectors all the time that you are exposed to loud noise.** There is no such thing as "partial" hearing protection. If you remove your ear plugs and subject your ears to loud noise for just a few minutes out of an 8-hour shift, you will get much less protection and may develop a hearing loss.
- ▲ **Give yourself time to get used to wearing ear plugs.** The feeling of having plugs in your ears will become more familiar after the first few times you wear them. You may want to switch between ear plugs and ear muffs, gradually increasing the time that you wear the plugs each day until you are comfortable wearing ear plugs all the time.
- ▲ **Wear clean plugs.** When foam plugs get dirty, replace them with a clean pair. When reusable ear plugs get dirty, wash them with mild soap and warm water, then rinse them well.
- ▲ **Look closely at your ear plugs each time you wear them.** Get a new pair of foam ear plugs every day. Examine the ear plugs before putting them in your ears. For both foam and reusable ear plugs, if you see a tear or other damage, throw the plugs away and get a new pair.

CAUTION:

- ▲ Unless you have talked with your physician, do not wear ear plugs if there is any drainage from your ear, or, if you have a hole in your eardrum.
- ▲ Re-inserting dirty or soiled ear plugs into your ears may cause discomfort and/or skin irritation in the ear canal. Do not use hand creams or lotions immediately before rolling ear plugs and inserting them into your ears, as these substances may damage the ear plugs. Do not attempt to clean ear plugs with alcohol or other disinfectants.

ÚSELO BIEN

Usando su Protector Auditivo 3M

Ajustando sus Tapones Auditivos de Espuma antes de entrar a un área de ruidos peligrosos



1 Con las manos limpias, haga rodar (no lo apriete) el tapón auditivo entre el pulgar y los dedos índice y mayor hasta que el diámetro sea lo más pequeño posible.



2 Pase el brazo opuesto por sobre su cabeza y tire de la parte superior de la oreja para abrir el canal auditivo.



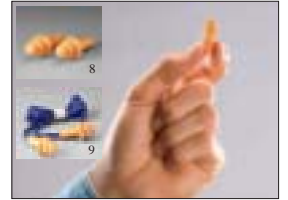
3 Mientras mantiene abierto el canal auditivo, inserte rápidamente el extremo enrollado del tapón en su oído, dejando suficiente cantidad del tapón afuera para poder extraerlo.



4 Aquí se ve el tapón auditivo descartable correctamente colocado en el canal auditivo. Para un mejor ajuste, por lo menos la mitad o 3/4 parte del tapón debe estar dentro del canal auditivo.

Cómo quitar los tapones auditivos: para un mayor confort, gire suavemente el tapón para romper el sello antes de quitarlo.

Ajustando sus Tapones Auditivos Reutilizables antes de entrar a un área de ruidos peligrosos



1 Sostenga la parte inferior del tapón firmemente por debajo de la aleta mayor.



2 Pase el brazo opuesto por sobre su cabeza y tire de la parte superior de la oreja para abrir el canal auditivo.



3 Empuje el extremo redondeado del tapón completamente dentro del canal auditivo, dejando la base fuera del oído.



4 Aquí se ve el tapón auditivo reutilizable correctamente colocado en el canal auditivo.

Cómo quitar los tapones auditivos: para un mayor confort, gire suavemente el tapón para romper el sello antes de quitarlo.



- A. Tapones Auditivos de Espuma 1100
- B. Tapones Auditivos de Espuma Acordonada 1110
- C. Tapones Auditivos de Espuma Blandos 1120
- D. Tapones Auditivos de Espuma Blandos Acordonados 1130
- E. Tapones Auditivos Reutilizables Acordonados 1260
- F. Tapones Auditivos Reutilizables Acordonados 1270
- G. Tapones Auditivos Reutilizables Acordonados con Estuche 1271
- H. Protector Auditivo con Banda 1310
- I. Almohadillas de Repuesto 1311
- J. Protectores Auditivos de Perfil Bajo 1425
- K. Protectores Auditivos de Tires Posiciones 1427
- L. Protectores Auditivos Multipropósito 1435
- M. Conjunto de Partes de Repuesto 1437 (para Protectores Auditivos 1435)
- N. Conjunto de Partes de Repuesto 1442 (para Protectores Auditivos 1440 y 1450)
- O. Protectores Auditivos Acolchados 1440
- P. Protectores Auditivos Montados en Casco Duro 1450

Probando el ajuste de sus tapones auditivos

- Ajuste siempre sus tapones auditivos de manera tal que siempre sellen el oído. Una vez que ha colocado ambos tapones, pruebe si están bien ajustados hablando en voz alta. Su voz debería sonar hueca, como si estuviera hablando dentro de un barril. Los ruidos de su alrededor no deberían sonar como antes de colocarse los tapones.
- Tire del tapón auditivo suavemente; no debería moverse con facilidad. Si es así, quite el tapón y vuelva a insertarlo más profundamente en el canal auditivo, asegurándose de que 1/4 parte del mismo quede afuera del oído.
- Vuelva a probar el ajuste con frecuencia mientras esté usando los tapones auditivos. Si es necesario, salga del área de ruidos peligrosos y vuelva a ajustarlos. Si se aflojan, puede perder la protección contra el ruido.
- El tamaño y la forma de cada oído son únicos. Si no puede ajustar de forma correcta y confortable estos tapones auditivos en ambos oídos, notifíquelo a su supervisor y considere la posibilidad de usar un tamaño o tipo diferente de protección auditiva.

▲ ADVERTENCIA – Productos de Protección Auditiva

- ▲ Estos productos de protección auditiva ayudan a prevenir la pérdida de la audición debido a ciertos ruidos. Para brindar la protección adecuada, el protector auditivo debe (1) ser adecuado para el trabajo, (2) adaptarse correctamente en o sobre el oído, (3) usarse en todo momento en que esté expuesto a ruidos, (4) ser reemplazado cuando se dañe o cuando sea necesario por otra razón.
- ▲ Si no ajusta y usa los tapones auditivos de acuerdo con estas instrucciones, reducirá su efectividad. Si no utiliza protección auditiva el 100% del tiempo que está expuesto a ruidos peligrosos, puede aumentar dramáticamente su riesgo de perder la capacidad auditiva.
- ▲ Mantenga los tapones auditivos alejados de niños pequeños y bebés. Pueden atorarse en la tráquea del niño.

IMPORTANTE

- ▲ Use protección auditiva todo el tiempo que esté expuesto a ruidos fuertes. No existe la protección auditiva "parcial". Si se quita los tapones auditivos y somete sus oídos a ruidos fuertes, aunque sea por pocos minutos en un turno de 8 horas, tendrá mucha menos protección y puede desarrollar pérdida de la audición.
- ▲ Dése tiempo para habituarse al uso de los tapones auditivos. La sensación de tener tapones en los oídos se volverá más familiar después de utilizarlos algunas veces. Puede querer alternar entre los tapones auditivos y los protectores, aumentando gradualmente el tiempo de uso de los tapones cada día, hasta que se sienta cómodo usando los tapones auditivos todo el tiempo.
- ▲ Use tapones limpios. Cuando los tapones de espuma se ensucian, reemplácelos por un par limpio. Cuando los tapones reutilizables se ensucian, lívelos con jabón suave y agua caliente y enjuáguelos bien.
- ▲ Revise atentamente sus tapones auditivos cada vez que los usa. Obtenga un par nuevo de tapones auditivos de espuma todos los días. Examine los tapones antes de colocárselos en los oídos. Si ve una rotura u otro tipo de daño, tirelos y obtenga un par nuevo.

PRECAUCIÓN:

- ▲ A menos que haya hablado con su médico, no use tapones auditivos si tiene cualquier tipo de drenaje en el oído o tiene perforada la membrana del tímpano.
- ▲ Si inserta tapones sucios o manchados en sus oídos puede sentir incomodidad y/o irritación de la piel del canal auditivo. No use crema para manos o lociones inmediatamente antes de hacer rodar o insertar los tapones auditivos en sus oídos, ya que estas sustancias pueden dañar los tapones. No intente limpiar los tapones auditivos con alcohol o con otros desinfectantes.