

# Instruções de ajuste

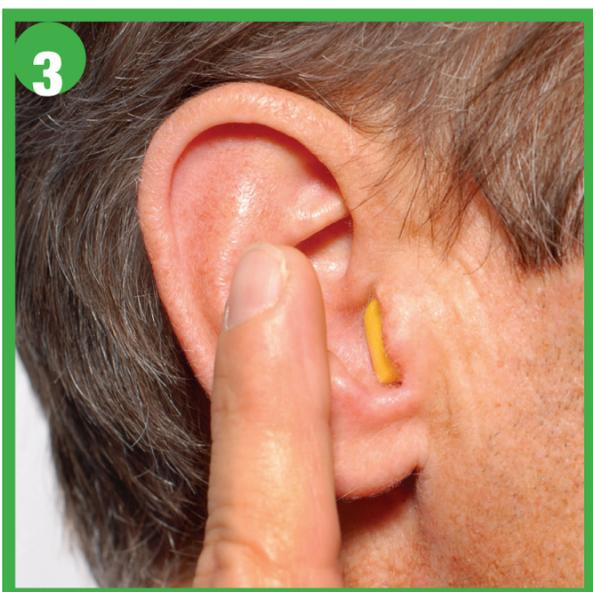
Os tampões de espuma médios ajustam-se à maioria dos ouvidos. Tampões grandes estão disponíveis para ouvidos maiores e tampões pequenos estão disponíveis para canais auditivos mais pequenos. As mãos e os tampões devem ser limpos antes do ajuste.



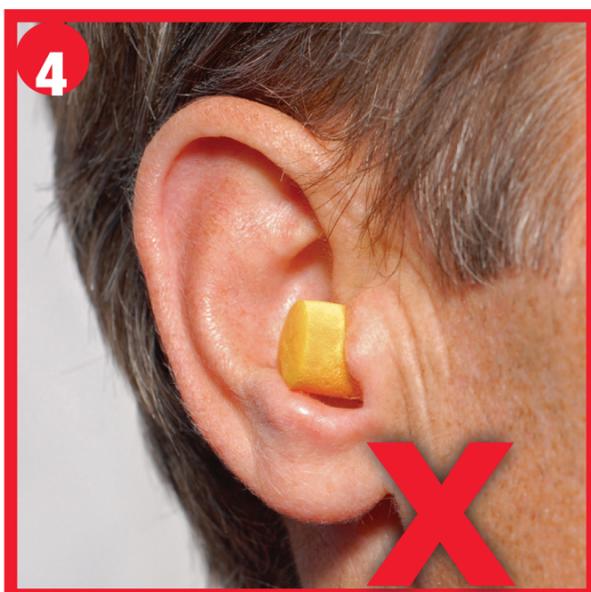
1) Role lentamente o tampão com o polegar e os dedos. Gradualmente aumente a pressão para comprimir o tampão para ficar muito fino e regular.



2) Insira o tampão comprimido no canal auditivo, enquanto puxa a orelha para fora e insere o protetor com a mão oposta.



3) Verifique o ajuste depois dos tampões se expandirem no ouvido. Toque no tampão, deve sentir apenas o final do tampão.



4) Se sentir que o tampão está fora do canal auditivo, deve remover o tampão e voltar a ajustar.

Com os tampões em ambos os ouvidos escuta um ruído constante. Cubra as orelhas com as mãos em forma de concha. O ruído deve soar igual em ambos os ouvidos, se assim não for deve tentar outro tamanho ou protetor diferente.

**A sua proteção auditiva ajusta-se às suas necessidades?**

Para mais informações visite  
[www.3M.pt/proteccao/Cat3](http://www.3M.pt/proteccao/Cat3)