

¿Cuándo es excesivo el ruido?



Proteja sus oídos

Sepa cuáles ruidos pueden causar daños.

Use tapones para orejas al participar en cualquier actividad en ambientes muy ruidosos.

- **110** El estar expuesto con regularidad por más de 7 minutos podría permanente del oído.
- **100** No se recomienda estar expuesto sin ninguna protección por más de 15 minutos.
- **85** El estar expuesto por períodos prolongados a cualquier ruido de más de 85 decibelios puede causar la pérdida gradual del oído.

Obtenga un Buen Consejo

Para mayor información sobre la pérdida del oído, comuníquese con:

NIDCD Information Clearinghouse
1 Communication Avenue
Bethesda, MD 20892-3456
1-800-241-1044
1-800-241-1055 (TTY)
E-mail: nidcdinfo@nidcd.nih.gov
www.nidcd.nih.gov