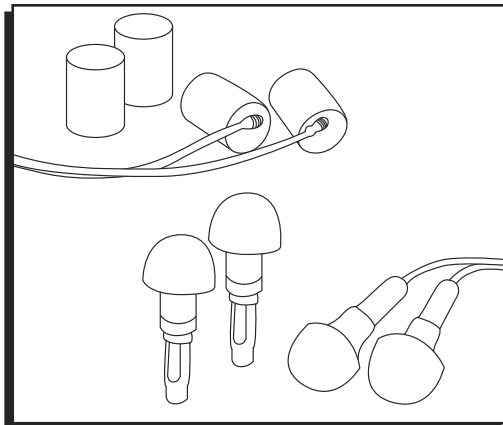


**ULINE**

**3M EARPLUG  
FITTING GUIDE**

1-800-295-5510  
uline.com



**IMPORTANT INFORMATION**



**CAUTION:** Unless you have talked with your physician, do not wear earplugs if there is any drainage from your ear or if you have a hole in your eardrum.

Wear hearing protection at all times when exposed to loud noise. There is no such thing as “partial” hearing protection.

If earplugs are removed and ears are subjected to loud noise for just a few minutes, less protection is given and hearing loss could develop.

Allow time to get used to wearing earplugs. Wearing earplugs will become more familiar after the first few uses.

Switch between earplugs and ear muffs, gradually increasing the time that earplugs are worn each day until they become comfortable to wear at all times.

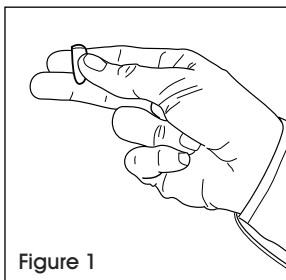
Wear clean earplugs. When foam earplugs get dirty, replace them with a clean pair. When reusable earplugs get dirty, wash them with mild soap and warm water, then rinse well.

Look closely at earplugs before each use. Wear new foam earplugs every day. Examine the earplugs before putting them in your ears.

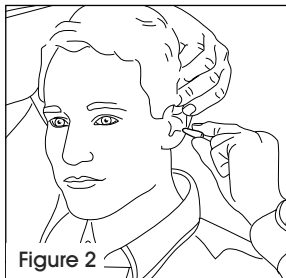
For both disposable and reusable earplugs, discard earplugs if they show a tear or other damage.

**DISPOSABLE EARPLUGS**

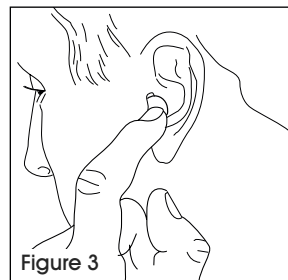
1. With clean hands, roll (don't squeeze) the earplug between thumb and first two fingers until the diameter of the plug is as small as possible. (See Figure 1)



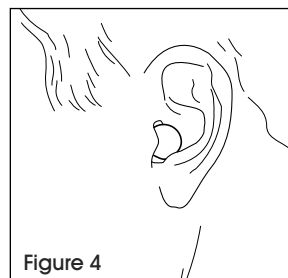
2. Reach over head with the opposite hand and pull the top of ear to open the ear canal. (See Figure 2)



3. While holding the ear open, quickly push the rolled end of the plug into the ear as far as possible. Keep one finger on the end of the plug for about 10 seconds until the plug expands to seal the ear. (See Figure 3)

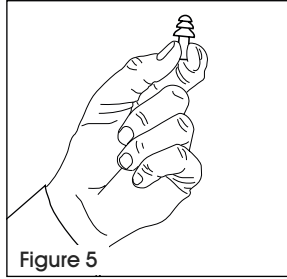


4. When properly positioned, the disposable earplug should seal the ear closed. (See Figure 4)

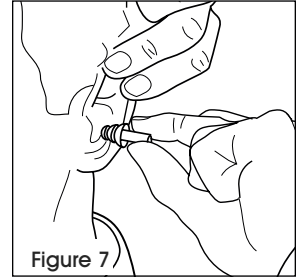


## REUSABLE EARPLUGS

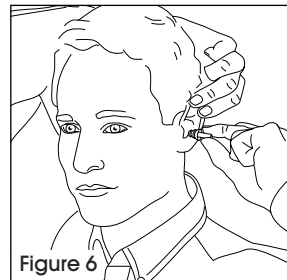
1. Hold the stem of the earplug firmly behind the largest flange. (See Figure 5)



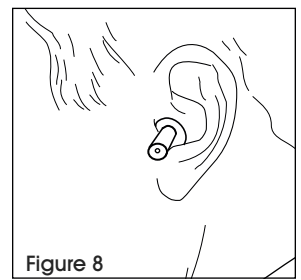
3. For best noise reduction, insert plugs as deeply as possible. (See Figure 7)



2. Reach over your head with the opposite hand and pull the top of your ear to open the ear canal. While you are still holding the ear open, push the smallest flange of the plug into your ear canal, twisting the plug slightly as you push. (See Figure 6)



4. Here is the reusable earplug properly positioned in the ear canal. (See Figure 8)



## CHECK THE FIT

### DISPOSABLE EARPLUGS

- Always fit your earplugs 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.
- If you aren't sure you have inserted the foam plug correctly, take it out of your ear and look at it before it expands. There should be no wrinkles or creases in the plug. At least 1/2 to 1/3 of the plug should be curved like the shape of your ear canal.
- Recheck the fit often. Your earplugs may loosen up when you talk and chew. If this happens, you could lose your protection from noise.
- If you don't get a good seal, you may get little or no protection from noise, so try another type of hearing protector.

### REUSABLE EARPLUGS

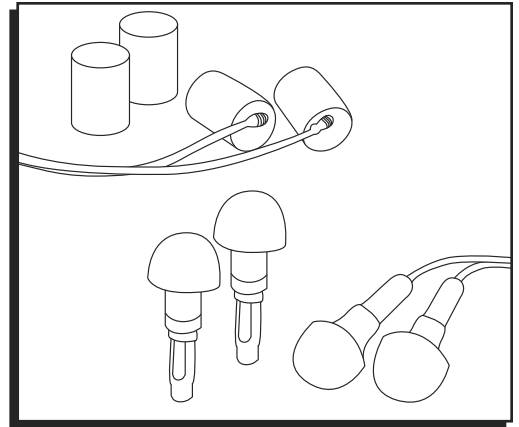
- When properly fit, the earplug should not move when you touch the stem of the earplug.
- Always fit your earplugs so that they seal the ear closed. Once you put both plugs in, check the fit by talking out loud. Your voice should sound hollow, as if you are talking in a barrel. The noises around you should not sound as loud as they did before you put the plugs in.
- Recheck the fit often. Your earplugs may loosen up when you talk and chew. If this happens, you could lose your protection from noise.
- If you don't get a good seal, you may get little or no protection from noise, so try another type of hearing protector.

**ULINE**

1-800-295-5510

uline.com

# GUÍA DE COLOCACIÓN DE 3M PARA TAPONES AUDITIVOS



## INFORMACIÓN IMPORTANTE



**¡PRECAUCIÓN!** A menos que haya hablado con su médico, no use tapones auditivos si le supura el oído o si tiene una perforación en el tímpano.

Use protección auditiva en todo momento cuando esté expuesto a ruidos fuertes. No existen las protecciones auditivas "parciales".

Si se quitan los tapones auditivos y los oídos están expuestos a un ruido fuerte durante tan solo unos minutos, se proporciona menos protección y podría desarrollar una pérdida auditiva.

Deje que transcurra algo de tiempo hasta que se acostumbre a llevar tapones auditivos. Llevar tapones auditivos se convertirá en algo con lo que esté más familiarizado después de los primeros usos.

Alterne entre tapones auditivos y orejeras, aumentando gradualmente el tiempo durante el que lleve tapones auditivos cada día hasta que le resulte cómodo llevarlos en todo momento.

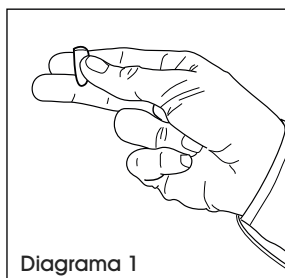
Use tapones auditivos limpios. Cuando los tapones auditivos de espuma se ensucien, reemplácelos por un par limpio. Cuando los tapones auditivos reutilizables se ensucien, lávelos con jabón suave y agua tibia y luego enjuáguelos bien.

Inspeccione cuidadosamente los tapones auditivos antes de cada uso. Use tapones auditivos de espuma nuevos cada día. Inspeccione los tapones auditivos antes de introducirlos en los oídos.

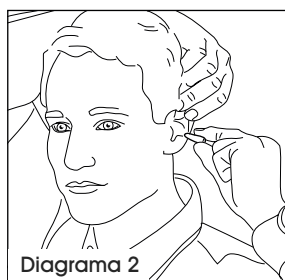
En el caso tanto de los tapones auditivos desechables como de los reutilizables, deseche los tapones auditivos si muestran desgaste o cualquier otro daño.

## TAPONES AUDITIVOS DESECHABLES

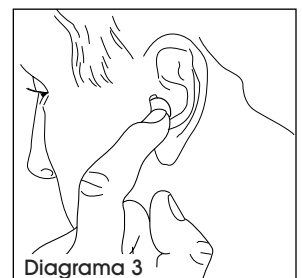
1. Con las manos limpias, gire (sin apretar) el tapón auditivo entre el pulgar y los dedos índice y corazón hasta que el diámetro del tapón sea lo más pequeño posible. (Vea Diagrama 1)



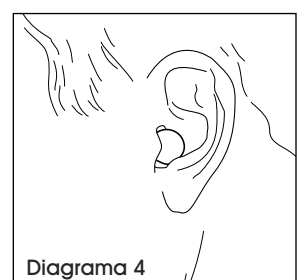
2. Pase la mano opuesta por encima de la cabeza y estire la oreja hacia arriba para abrir el canal auditivo. (Vea Diagrama 2)



3. Mientras mantiene la oreja abierta, empuje rápidamente el extremo enrollado del tapón insertándolo dentro del oído lo máximo posible. Mantenga uno de los dedos en el extremo del tapón unos 10 segundos hasta que el tapón se expanda para sellar el oído. (Vea Diagrama 3)

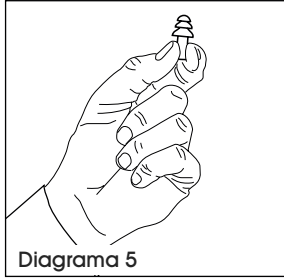


4. Cuando está correctamente colocado, el tapón desechable debería sellar el oído. (Vea Diagrama 4)

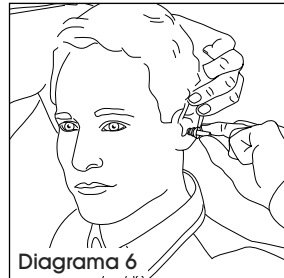


## TAPONES AUDITIVOS REUTILIZABLES

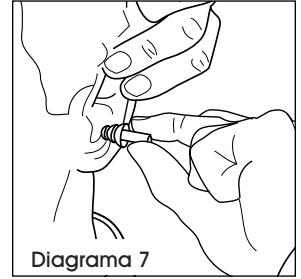
1. Tome el vástago del tapón auditivo firmemente por detrás del extremo más largo. (Vea Diagrama 5)



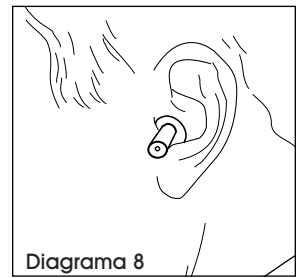
2. Pase la mano opuesta por encima de la cabeza y estire la oreja hacia arriba para abrir el canal auditivo. Mientras mantiene la oreja abierta, empuje el extremo más pequeño del tapón en el canal auditivo, girando ligeramente el tapón conforme empuja. (Vea Diagrama 6)



3. Para conseguir una mejor reducción del ruido, inserte los tapones lo más profundo posible. (Vea Diagrama 7)



4. Aquí puede ver un tapón auditivo reutilizable correctamente colocado dentro del canal auditivo. (Vea Diagrama 8)



## VERIFICAR EL AJUSTE

### TAPONES AUDITIVOS DESECHABLES

- Coloque siempre los tapones auditivos de manera que sellen el oído. Una vez que haya insertado ambos tapones, compruebe su ajuste hablando en voz alta. Su voz debería sonar hueca, como si estuviese hablando desde dentro de un barril. Los ruidos que haya a su alrededor no deberían sonar tan altos como antes de ponerse los tapones.
- Si no está seguro de haber insertado los tapones de espuma correctamente, sáquelos del oído y obsérvelos antes de que se expandan. No deberán haber arrugas ni dobleces en el tapón. Al menos de 1/2 a 1/3 del tapón debería estar curvado como la forma de su canal auditivo.
- Verifique el ajuste regularmente. Puede que los tapones auditivos se aflojen cuando hable o mastique. Si esto ocurre, podría dejar de estar protegido del ruido.
- Si el sello no es bueno, puede que no tenga casi o ninguna protección del ruido, así que deberá probar con otra clase de protección auditiva.

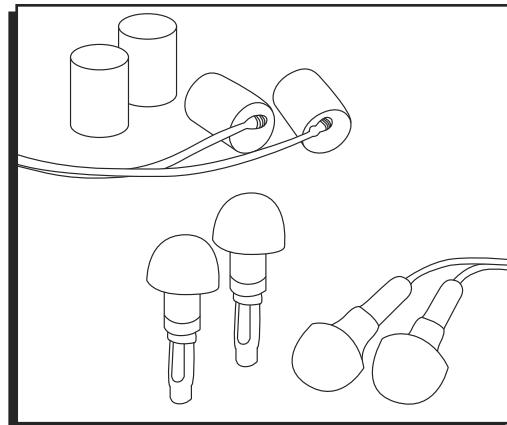
### TAPONES AUDITIVOS REUTILIZABLES

- Cuando están correctamente colocados, los tapones auditivos no deberían moverse si toca el vástago del tapón.
- Coloque siempre los tapones auditivos de manera que sellen el oído. Una vez que haya insertado ambos tapones, compruebe su ajuste hablando en voz alta. Su voz debería sonar hueca, como si estuviese hablando desde dentro de un barril. Los ruidos que haya a su alrededor no deberían sonar tan altos como antes de ponerse los tapones.
- Verifique el ajuste regularmente. Puede que los tapones auditivos se aflojen cuando hable o mastique. Si esto ocurre, podría perder su protección al ruido.
- Si el sello no es bueno, puede que no tenga casi o ninguna protección del ruido, así que deberá probar con otra clase de protección auditiva.

**ULINE**

800-295-5510

uline.mx

**RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS**

**MISE EN GARDE!** À moins d'en avoir parlé à votre médecin, ne portez pas de bouchons d'oreilles si du liquide s'écoule de votre oreille ou si votre tympan est perforé.

Portez un dispositif de protection de l'ouïe en tout temps lorsque vous êtes exposé à un bruit fort. Il n'existe pas de protection de l'ouïe « partielle ».

Si les bouchons d'oreilles sont enlevés et que les oreilles sont exposées à un bruit fort pendant seulement quelques minutes, la protection s'avère diminuée, ce qui peut causer une perte auditive.

Prenez le temps de vous habituer à porter des bouchons d'oreilles. Après quelques utilisations, vous serez davantage familiarisé à porter des bouchons d'oreilles.

Passez des bouchons d'oreilles à des protège-oreilles et vice-versa, en augmentant progressivement chaque jour la durée pendant laquelle les bouchons sont portés jusqu'à ce que vous vous sentiez confortable de les porter en tout temps.

Portez des bouchons d'oreilles propres. Lorsque les bouchons d'oreilles en mousse se salissent, remplacez-les par une paire propre. Lorsque les bouchons d'oreilles réutilisables sont sales, lavez-les avec un savon doux et de l'eau tiède, puis rincez soigneusement.

Regardez attentivement les bouchons d'oreilles avant chaque utilisation. Portez de nouveaux bouchons d'oreille en mousse chaque jour. Examinez les bouchons d'oreille avant de les mettre dans vos oreilles.

Jetez les bouchons d'oreilles jetables et réutilisables déchirés ou endommagés.

**BOUCHONS D'OREILLES JETABLES**

1. Assurez-vous d'avoir les mains propres. Roulez (ne pressez pas) le bouchon d'oreille entre le pouce et les deux premiers doigts pour en faire un cylindre le plus étroit possible. (Voir Figure 1)

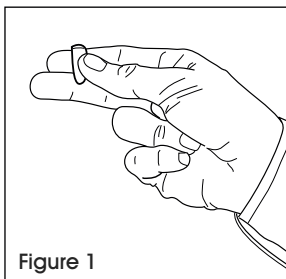


Figure 1

2. Placez votre main libre opposée au-dessus de votre tête et tirez votre oreille vers le haut pour ouvrir le conduit auditif. (Voir Figure 2)

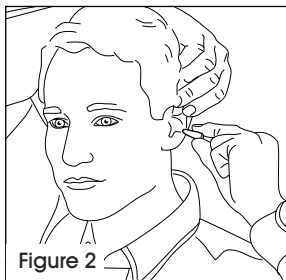


Figure 2

3. Tout en maintenant l'oreille ouverte, poussez rapidement l'extrémité enroulée du bouchon dans l'oreille le plus loin possible. Gardez un doigt sur l'extrémité du bouchon pendant environ 10 secondes, jusqu'à ce que le bouchon reprenne sa forme et obstrue votre oreille. (Voir Figure 3)

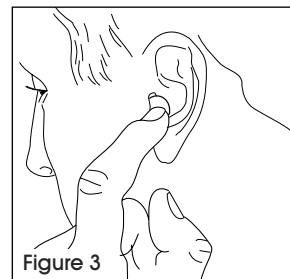


Figure 3

4. S'il est correctement mis en place, le bouchon d'oreille jetable devrait obturer votre conduit auditif. (Voir Figure 4)

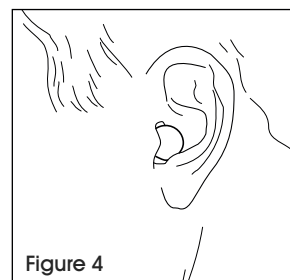
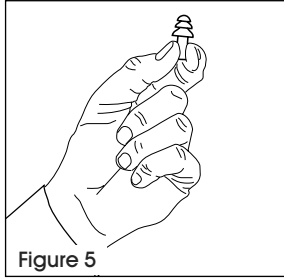


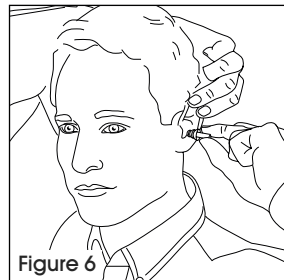
Figure 4

## BOUCHONS D'OREILLES RÉUTILISABLES

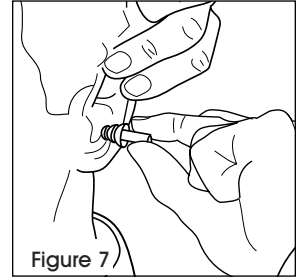
1. Tenez la tige du bouchon d'oreille fermement derrière la grande bride. (Voir Figure 5)



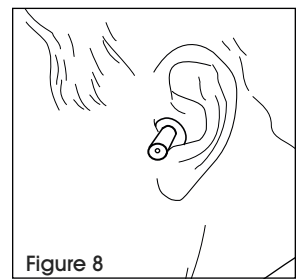
2. Placez votre main libre opposée au-dessus de votre tête et tirez votre oreille vers le haut pour ouvrir le conduit auditif. Tout en maintenant l'oreille ouverte, poussez la petite bride du bouchon dans le conduit auditif tout en tournant légèrement le bouchon. (Voir Figure 6)



3. Pour une réduction du bruit optimale, insérez les bouchons le plus profondément possible. (Voir Figure 7)



4. Voici le bouchon réutilisable correctement mis en place dans le conduit auditif. (Voir Figure 8)



## VÉRIFIER L'AJUSTEMENT

### BOUCHONS D'OREILLES JETABLES

- Insérez toujours vos bouchons d'oreilles afin qu'ils obturent complètement l'oreille. Lorsque vous avez inséré les deux bouchons, vérifiez l'ajustement en parlant à haute voix. Votre voix devrait sonner sourde, comme si vous parliez dans un tonneau. Les bruits environnants ne doivent pas sonner aussi fort que lorsque vous ne portez pas les bouchons.
- Si vous n'êtes pas certain d'avoir inséré le bouchon en mousse correctement, sortez-le de votre oreille et examinez-le avant qu'il ne se gonfle. Le bouchon ne devrait pas présenter de plis ou de froissements. Au moins la moitié ou le tiers du bouchon doit être courbé selon la forme de votre conduit auditif.
- Revérifiez l'ajustement régulièrement. Vos bouchons d'oreilles peuvent se desserrer lorsque vous parlez et mâchez. Le cas échéant, vous risquez de ne plus être protégé contre le bruit.
- Si votre oreille n'est pas bien obstruée, votre protection contre le bruit sera réduite ou inexistante. Essayez alors un autre type de protecteur auditif.

### BOUCHONS D'OREILLES RÉUTILISABLES

- Lorsqu'il est correctement ajusté, le bouchon ne doit pas bouger quand vous touchez la tige du bouchon d'oreille.
- Insérez toujours vos bouchons d'oreilles afin qu'ils obturent complètement l'oreille. Lorsque vous avez inséré les deux bouchons, vérifiez l'ajustement en parlant à haute voix. Votre voix devrait sonner sourde, comme si vous parliez dans un tonneau. Les bruits environnants ne doivent pas sonner aussi fort que lorsque vous ne portez pas les bouchons.
- Revérifiez l'ajustement régulièrement. Vos bouchons d'oreilles peuvent se desserrer lorsque vous parlez et mâchez. Le cas échéant, vous risquez de ne plus être protégé contre le bruit.
- Si votre oreille n'est pas bien obstruée, votre protection contre le bruit sera réduite ou inexistante. Essayez alors un autre type de protecteur auditif.

**ULINE**

1-800-295-5510

uline.ca