

Husk at skubbe øreproppen helt ind i øregangen!

Korrekt isat øreprop:



Forkert isat øreprop:



Vedligeholdelse af ørepropper

Ørepropper kan anvendes flere gange, medmindre andet er angivet. Dæmpningsevnen og proppens evne til at folde sig ud i øregangen, nedsættes dog efter gentaget brug. En øreprop bør derfor maksimalt rulles sammen 4-5 gange inden den udskiftes.

Ørepropperne kan vaskes i lunkent vand med en mild sæbe, hvorefter de skylles grundigt.

Hvis du vil vide mere

Har du spørgsmål eller vil vide mere om støj og høreværn kan du kontakte din arbejdsmiljøleder eller Forsvarsministeriets Center for Arbejdsmiljø kan kontaktes på 72 67 55 52

Du kan også læse mere på forswarets arbejdsmiljøportal på det koncernfælles intranet.

Oktober 2014

Brug af ørepropper



Forsvarsministeriets Center for Arbejdsmiljø

Om ørepropper

Ørepropper anvendes overalt i Forsvaret. På skydebanen, under militære øvelser og på en lang række arbejdspladser.

Øreproppens fordele er en relativt god lyddæmpning, lav vægt, fri luft til øret, og at de ikke tabes så let.

Ulemper kan være irritation af huden i øregangene, og at de ikke er egnet til at tage af og på mange gange. Monteres proppen ikke korrekt i øret nedsættes dæmpningsevnen, og det kan skabe falsk tryghed for brugeren.

Høreskader

Udsættes man for kraftig støj kan der opstå skader på hørelsen. En høreskade kan ikke helbredes, og et høreapparat kan langt fra kompensere for en skadet hørelse.

Typisk opstår skaden gradvist over en årrække, men er støjen kraftig nok, kan man få en øjeblikkelig høreskade efter meget kortvarig støjpåvirkning. I Forsvaret opstår sådanne kraftige lydtryk eksempelvis i forbindelse med skudstøj på skydebaner og under øvelser.

Høreskader indebærer desværre ikke alene en forringelse af høreevnen, men mange oplever desuden tinnitus (ringen for ørerne) eller udvikler lydfølsomhed. En høreskade betyder ofte, at det bliver vanskeligt at føre samtaler med andre – især i situationer hvor flere taler samtidigt eller hvor der er baggrundsstøj.

Brug ørepropperne – hele tiden!

Det bedste høreværn er det der bliver brugt, og mange høreskader opstår fordi man "glemte" at beskyttes sig.

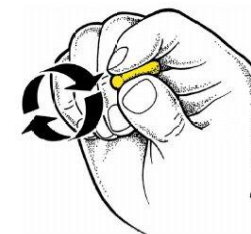
Bær ørepropperne (eller andet høreværn) når du er i områder med kraftig støj og altid når der er risiko for skudstøj. Et enkelt skud kan i værste fald medføre et alvorligt hørehandicap resten af livet.

Isætning af ørepropper

For at ørepropperne kan yde en tilstrækkelig beskyttelse, er det vigtigt, at de sidder korrekt i øret.

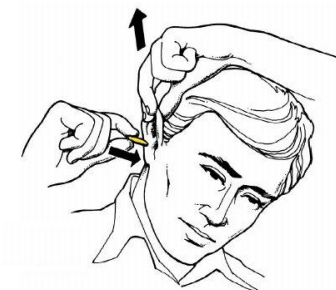
Sådan isættes øreproppen:

1. Øreproppen rulles med fingrene til den bliver hård (den bør ikke vrides).



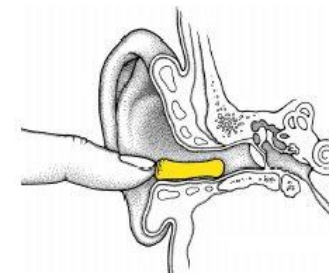
Hav altid rene fingre, da en beskidt øreprop kan give infektioner i øregangen.

2. Brug hånden modsat øret til at trække øret op og bagud (dermed bliver øregangen mere lige).



Skub øreproppen ind i øret, så enden af proppen sidder plant med øregangens udmundning.

3. Hold let med fingeren på øreproppen mens den udvider sig i øregangen. Det tager ca. et minut.



Slippes øreproppen for hurtigt kan den bevæge sig ud af øregangen.