

Como evitar resbalones, tropiezos y caídas

Después de los choques automovilísticos, las caídas matan a más gente que cualquier otro tipo de accidente.

Cerca de 6,000 personas mueren cada año como resultado de caídas en el trabajo o en algún lugar fuera de casa.

Las caídas pueden convertirse en accidentes costosos si se consideran el sufrimiento, gastos médicos, la pérdida de producción y salarios.

En el trabajo, la mayoría de las caídas ocurren a consecuencia de resbalones o tropiezos A NIVEL DEL PISO.



Evite Resbalarse ...

Al caminar, manténgase alerta de los peligros potenciales, incluyendo:

- Escalones poco visibles
- Superficies lisas
- Superficies mojadas, resbalosas o grasosas
- Suelos, alfombras o tapetes sueltos

Evite Tropezarse ...

Conserve su área de trabajo limpia y ordenada.

Manténgase alerta ante:

- Muebles en áreas de mucho tráfico
- Objetos en el piso
- Cajones abiertos
- Cables eléctricos en áreas abiertas
- Objetos que se hayan dejado sobre las escaleras



Evite Caerse ...

Usted puede prevenir las caídas si se mantiene alerta de su entorno y elimina los peligros potenciales cuando los vea.

- Asegúrese de que la iluminación en el área sea suficiente.
- Evite usar elevaciones improvisadas hechas con cajas o muebles. Utilice una escalera.



- Repare o reemplace la alfombra que pudiera estar raída o desprendida de los escalones.
- Baje con cuidado de las áreas elevadas, como cajas de camiones o plataformas. No baje saltando.
- Manténgase al tanto de la longitud de la bastilla de sus pantalones y puños de camisa para que no se atoren mientras camina o acciona maquinaria.

Cómo Debe Utilizar una Escalera ...

Siga estos consejos para prevenir la caída de una escalera:

- Asegúrese de que la escalera esté en buenas condiciones y de que tenga patas de seguridad.
- Siempre que suba o baje por la escalera hágalo de frente a ella.
- Recuerde la regla del 4 a 1. Por cada cuatro pies de altura, separe la base de la escalera un pie de distancia de la pared; o por cada metro de elevación, 25 centímetros de separación.
- No cargue nada en sus manos al subir por la escalera. Utilice implementos que le permitan subir lo que necesita manteniendo las manos libres.
- Mueva la escalera para acercarse a un objeto que esté fuera de su alcance, no se estire. Mantenga su cuerpo centrado para que la hebilla de su cinturón esté entre los rieles laterales.

Conservar la mente tranquila ayuda a prevenir resbalones, tropiezos y caídas. Las caídas ocurren porque la gente no las espera.

Mientras más se anticipe y se prevenga contra ellas, menos caídas tendrá.

Estas recomendaciones fueron desarrolladas utilizando normas generales de seguridad aceptadas por organizaciones en seguridad y fuentes de gobierno e industriales. El cumplimiento no garantiza que estará en conformidad con las leyes o regulaciones o con cualquier otro tipo de requisitos de seguridad. Su cumplimiento no asegura la seguridad de su negocio/lugar de trabajo.

La publicación de esta obra es para promover la seguridad laboral a través de compañías afiliadas y subsidiarias de SCF Arizona. La licencia para la divulgación de este material, así como los derechos de reproducción y distribución, son sólo y únicamente propiedad de SCF Arizona.



scfaz.com

Si necesita esta publicación en un formato diferente para acomodar una incapacidad, favor de comunicarnos sus necesidades al 888.835.3863 (voz) o al 800.367.8939 (TTY).