Don’t Let Your Safety Slip Away – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los resbalones, tropiezos y caídas son una de las principales causas de lesiones en el lugar de trabajo en todo el mundo. Los resbalones, tropiezos y caídas se producen porque los trabajadores a veces toman atajos o no prestan atención a lo que están haciendo. Intentan saltar un obstáculo en lugar de rodearlo o desplazarlo. Los momentos de falta de atención y distracción suelen tener malas consecuencias.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Existe una relación positiva entre la seguridad y la forma física. Los empleados más alerta y en mejor forma física y mental están mejor equipados para afrontar con éxito los retos de seguridad, como los resbalones, los tropezones y las caídas.

Y recuerde el panorama general. Si no se reducen o eliminan los resbalones, los tropezones y las caídas, se erosiona la empresa y también se afecta a la calidad de vida general de los empleados.

COMO PROTEGERSE

La seguridad no es un “accidente”. La seguridad es el resultado de procedimientos de sentido común bien diseñados, utilizados a lo largo del tiempo y perfeccionados mediante el método de ensayo y error.

Estas son algunas de las formas de prevenir resbalones, tropiezos y caídas.

Ser consciente – Preste atención a dónde va y resista la tentación de tomar un atajo que pueda tener obstáculos o ser inestable, o resbaladizo.

Ser proactivo – Informe de los agujeros o aberturas que encuentre en las rejillas o en el entarimado que requieran reparación.

Resistirse a los resbalones – Use zapatos o botas con suela antideslizante y mantenga su calzado libre de grasa y aceite. En las superficies resbaladizas, mantenga las manos a los lados para mantener el equilibrio y dé pasos cortos con precaución. No corra.

No se deje llevar por la luz – una iluminación deficiente puede camuflar los peligros, así que sustituya las luminarias o las bombillas que no funcionen. En las zonas en las que no hay luminarias instaladas, asegúrese de que se han eliminado los obstáculos.

Practicar el cuidado de las escaleras – siempre existe la posibilidad de que se produzcan tropiezos y caídas en las escaleras demasiado empinadas o no lo suficientemente empinadas. Suba y baje siempre las escaleras lentamente, paso a paso. ¿Suena demasiado precavido? Numerosos trabajadores se han lesionado en las escaleras por ir demasiado rápido o por saltarse escalones. Y si tiene que llevar una carga por las escaleras, asegúrese de que la carga no le bloquea la visión, e intente mantener una mano libre para sujetar la barandilla.

Régimen personal – Descanse y duerma lo suficiente. Haga ejercicio regularmente. Lleve una dieta nutritiva y equilibrada e incluya vitamina C.

Buenos consejos de limpieza y mantenimiento:

- Limpie la grasa, el agua y otras sustancias resbaladizas tan pronto como las descubra. Cubra las manchas de hielo y grasa con arena, tierra u otro material absorbente.
- Si se realizan trabajos de reparación o mantenimiento, mantenga el equipo y la zona circundante libres de restos y escombros.
- Asegure el material perdido o ligero para evitar que se lo lleve el viento y, como en cualquier otro aspecto de la operación de la plataforma, no deje que el material se caiga desde cualquier nivel.

- Inspeccione la zona de trabajo y la maquinaria o las herramientas antes de empezar a trabajar.

CONCLUSIÓN

Los resbalones, los tropezones y las caídas son peligros graves y habituales. Siga estos pasos para mantener los pies en suelo firme.