Seven Ways to Avoid Slips, Trips, and Falls – Spanish

SIETE MANERAS DE EVITAR RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los resbalones ocurren cuando no hay suficiente fricción o tracción entre sus pies (zapatos) y la superficie sobre la que está caminando o trabajando.

Los tropiezos ocurren cuando el pie o la parte inferior de la pierna chocan contra un objeto y la parte superior del cuerpo sigue avanzando, lo que hace que se pierda el equilibrio.

Las caídas ocurren cuando resbala, o tropieza y estás demasiado desequilibrado.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las caídas se encuentran entre las principales causas de muerte en el lugar de trabajo y una caída en el trabajo puede ponerlo fuera de servicio. Semanas de dolor, meses en un yeso o años en una silla de ruedas pueden ser el resultado de un simple resbalón, tropiezo o caída. Incluso una caída desde el mismo nivel, en lugar de una caída desde una altura, puede causar una lesión fatal o paralizante.

El peligro aumenta porque los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas se encuentran en casi todos los entornos de trabajo que pueda imaginar.

COMO PROTEGERSE

Aquí hay 7 formas de detener accidentes por resbalones, tropiezos y caídas:

1. Reduzca la velocidad

- Muchas caídas ocurren cuando una persona camina demasiado rápido a través del área de trabajo.
- No estás en una carrera y no hay premio por llegar primero al comedor. Incluso si lo hubiera, sería difícil comer esas donas que su compañero de trabajo trajo si tiene la mandíbula rota debido a una caída.

2. ¡Cuidado!

- enga cuidado con el desorden y los derrames y con los cambios inesperados en el nivel del piso, como un escalón, desagües del piso o baches y rejillas en el estacionamiento.
- Esté atento a peligros como baldosas o alfombras sueltas y superficies de escaleras rotas. Reporte estos defectos inmediatamente para que puedan ser reparados.
- Los vestíbulos, las escaleras, los pasillos de los almacenes y otras áreas de tráfico deben tener suficiente luz para ver hacia dónde se dirige. Si no es así, informe de los problemas a su supervisor.

3. La ropa no es opcional

- Use zapatos bien ajustados con tacón bajo. Mantenga los cordones atados para evitar tropezar.
- Es posible tropezar con tu propia ropa. Los pantalones holgados o acampanados a veces son los culpables.

4. Manos libres

- Mantenga las manos libres cuando camine, para ayudarle a recuperar el equilibrio si comienza a caerse.
- No camine con las manos en los bolsillos.
- Lleve el teléfono en el bolsillo o déjelo en su estación de trabajo para que no tenga la tentación de enviar mensajes de texto o utilizarlo mientras camina.

5. Muévalo

- No deje equipos, herramientas o materiales en el piso.
- No bloquee las salidas y pasillos con materiales o equipo.

- No deje objetos en las escaleras, ni siquiera por un momento.
- No pase cables o mangueras por los pasillos.
- Si tiene que llevar algo, asegúrese de que pueda ver por encima o alrededor de él.

6. Manténgalo cerrado

- Sus probabilidades de sufrir un accidente de tropiezo -o cualquier otro accidente- son mayores si está cansado o distraído.

7. Manténgase alerta

- Your chances for a tripping accident—or any accident— are greater if you are tired or distracted.

CONCLUSIÓN

Los resbalones, tropezones y caídas son una de las principales causas de lesiones y muerte en el lugar de trabajo. También causan mucho dolor y sufrimiento. Tome en serio los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas, y no deje que lo hagan tropezar.