Slips, Trips, and Falls Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CHARLA DE SEGURIDAD SOBRE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Se puede resbalar, tropezar y caer en todo tipo de lugares de trabajo, desde oficinas hasta obras de construcción. Las caídas son la principal causa de lesiones en los lugares de trabajo norteamericanos.

Los resbalones, tropiezos y caídas constituyen la mayor parte de los accidentes de la industria general. Según la OSHA, causan el 15% de todas las muertes accidentales.

CUÁL ES EL PELIGRO

LOS PELIGROS

La mayoría de las caídas en el lugar de trabajo que causan lesiones o muertes son caídas desde el mismo nivel, no desde las alturas. Y recuerde el panorama general. No reducir y eliminar los resbalones y tropiezos erosiona el resultado final de la empresa y afecta a la calidad de vida de los trabajadores.

INCIDENTES COMUNES DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Las caídas desde altura suelen ser mortales o provocar lesiones graves y pueden incluir caídas desde escaleras, caídas de equipos móviles, caídas desde tejados u otras estructuras elevadas, etc. Los incidentes por resbalones en superficies resbaladizas, como la nieve y el hielo, son comunes en las zonas geográficas más frías de los EE.UU. Los suelos mojados por la humedad o los productos químicos son también una causa común de incidentes por resbalones en el trabajo. Los tropiezos pueden ser causados por una multitud de razones, incluyendo una mala limpieza, cambios de elevación,

calzado inadecuado, etc.

COMO PROTEGERSE

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Ropa adecuada; use botas o zapatos con suela antideslizante y sin aceite ni grasa. Cuando trabaje en superficies resbaladizas o con hielo, use suelas antideslizantes. Tenga en cuenta que los puños de los pantalones demasiado largos y sueltos son un peligro de tropiezo.

Despeje los caminos: Si ve algo en un pasillo, como basura o cables de extensión, muévalo o repórtelo. Vigile también que no haya alfombras, felpudos o correderas sueltas o rotas. No guarde cosas en las escaleras o cerca de ellas. Esté atento a peligros inesperados, como aberturas en el suelo sin vigilancia. Informe de ellos inmediatamente para que puedan ser cubiertos y protegidos correctamente.

Respete los resbalones: Obedezca las señales como “Precaución: Suelo mojado”. Limpie inmediatamente los derrames. Cuando se llega al interior después de la lluvia o la nieve, el calzado mojado resbala más fácilmente. Los suelos recién encerados y con mucho brillo también son un peligro. En superficies resbaladizas o rugosas, dé pequeños pasos y camine despacio.

Camine con seguridad: Mantenga la cabeza alta. No corra por un pasillo. No participe nunca en juegos bruscos. Utilice los pasamanos de las escaleras. Cuando lleve una carga, asegúrese de que puede ver por encima o alrededor de ella. En superficies resbaladizas, mantenga las manos a los lados para mantener el equilibrio y dé pasos cortos con precaución. No corra.

Inteligencia en la oficina: No se incline hacia atrás en una silla. Las sillas deben tener cinco patas para evitar el vuelco. Mantenga cerrados los cajones de los escritorios, armarios y archivadores.

Súbase con prudencia: No se suba a plataformas improvisadas, como

una silla encima de un escritorio. En su lugar, utilice correctamente un taburete, una escalera o un andamio.

Trabajo en altura: Asegúrese de utilizar el equipo de protección contra caídas requerido y todos los procedimientos seguros cuando trabaje en alturas. Muchas caídas desde las alturas se producen en realidad por tropiezos o resbalones.

Camufle la luz: Una iluminación deficiente puede ocultar los peligros, así que sustituya las instalaciones o las bombillas que no funcionen. En las zonas en las que no se han instalado luminarias, asegúrese de que se han eliminado los obstáculos. Encienda las luces antes de entrar en una zona.

PRACTIQUE EL CUIDADO DE LAS ESCALERAS

Siempre existe la posibilidad de que se produzcan tropiezos y caídas en escaleras demasiado empinadas o no lo suficientemente empinadas. Suba y baje siempre las escaleras lentamente, paso a paso. Y si tiene que llevar una carga por las escaleras, asegúrese de que la carga no le bloquea la visión, y trate de mantener una mano libre para sujetarse a la barandilla.

RÉGIMEN PERSONAL

Descanse y duerma lo suficiente. Haga ejercicio regularmente. Lleve una dieta nutritiva y equilibrada que incluya vitamina C. Los trabajadores más despiertos y en mejor forma física y mental están mejor equipados para afrontar con éxito retos de seguridad como resbalones, tropiezos y caídas.

BUENOS CONSEJOS DE LIMPIEZA:

- 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 vuele con 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 su área de trabajo y la maquinaria o herramientas antes de empezar a trabajar.

CONSEJOS PARA MANTENERSE SEGURO

- Si ve algo con lo que pueda resbalar o tropezar, dígaselo a su supervisor inmediatamente.
- Limpie los derrames y cualquier cosa resbaladiza. Consulte a su supervisor sobre el uso de productos de limpieza. No utilice productos de limpieza que puedan hacer el suelo resbaladizo.
- Despeje los pasillos, las escaleras y los vestíbulos de todo aquello que pueda suponer un peligro de tropiezo, como cables, cajas vacías y desorden.
- Asegúrese de que las alfombras del suelo estén planas en lugar de arrugadas o amontonadas.
- Utilice barandillas cuando suba y baje escalones.
- Antes de utilizar cualquier escalera o escalera de mano, asegúrese de que se abre completamente.
- Compruebe que las extensiones de la escalera están totalmente bloqueadas y que las patas de la escalera están estables sobre una superficie plana y no resbaladiza.
- Limpie cualquier material resbaladizo en los peldaños, peldaños o pies de una escalera antes de utilizarla.
- No sobrepase el límite de carga indicado en la escalera.

CONCLUSIÓN

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