

TOOLBOX TALK

**PREVENCIÓN DE LESIONES POR RESBALONES, TROPIEZO Y CAÍDAS**

Casi una de cada cinco lesiones en el lugar de trabajo es el resultado de un resbalón, tropiezo o caída. Los resbalones ocurren cuando hay muy poca fricción o tracción entre el calzado y la superficie para caminar. Los tropiezos ocurren cuando su pie choca con (golpea, golpea) un objeto, lo que le hace perder el equilibrio. Las caídas son cuando pierde el contacto con la superficie para caminar o trabajar y se cae. Las caídas pueden ocurrir en el mismo nivel o desde una superficie elevada. Las caídas desde una superficie elevada son superadas solo por los accidentes automovilísticos en la causa de muertes en el lugar de trabajo.

Los peligros que provocan resbalones, tropiezos y caídas generalmente se pueden agrupar en tres factores (a menudo interrelacionados):

1. Equipo

* calzado inadecuado
* superficies desiguales
* sustancias extrañas en superficies como aceite o arena
* lados y bordes sin protección de plataformas elevadas

1. Humano

* Falta de atención o distracciones
* prisa
* error humano
* no seguir las instrucciones
* fatiga

1. Ambiental

* mala iluminación
* condiciones relacionadas con el clima
* malas prácticas de limpieza

La presencia de múltiples factores aumenta el riesgo. Por ejemplo, un piso de mármol pulido puede no presentar un riesgo de resbalón para alguien que use zapatos con suela de goma; sin embargo, cuando el piso está mojado por el trapeador o la nieve que entra desde el exterior, el riesgo de resbalones aumenta considerablemente. La adición de otros factores, como mala iluminación, falta de atención y prisa, probablemente aumente aún más el riesgo.

Su empleador debe asegurarse de que esté capacitado antes de usar equipo de protección contra caídas o trabajar en superficies de trabajo elevadas que requieran equipo de protección contra caídas. Se requiere equipo de protección contra caídas cuando se trabaja en la industria general a 4 pies sobre el suelo y a 6 pies en la construcción.

**KEY STEPS TO REDUCING THE RISK OF SLIPS, TRIPS AND FALLS**

Practique una buena limpieza

* Mantenga las áreas de trabajo limpias y libres de derrames, escombros y desorden. Si ocurren derrames, límpielos o coloque barricadas en el área hasta que puedan limpiarse. Recoja los escombros y tírelos. Guarde los artículos y herramientas en su lugar.
* Coloque tapetes en los pisos en las entradas para absorber el agua de la lluvia o la nieve.
* Cierre los cajones y las puertas del escritorio o armario.
* Mantenga las escaleras, pasillos y pasillos libres de obstáculos.
* Reemplace o informe las bombillas quemadas.
* Reemplazar barreras o barandas que se quitan para realizar actividades laborales.
* Esté atento a los peligros de resbalones, tropiezos y caídas y solucione el peligro o repórtelo a su supervisor para su reparación.

Sea un caminante defensivo

* Observe hacia dónde se dirige mientras camina: preste atención y busque peligros de resbalones, tropiezos y caídas.
* Camine, no corra; asegúrese de darse el tiempo suficiente para llegar a su destino.
* No participe en actividades que puedan distraerle mientras camina, por ejemplo, hablar por teléfono celular, leer correos electrónicos o enviar mensajes de texto.
* Utilice los pasamanos al subir o bajar escaleras.
* Verifique que su pasillo esté despejado y que su vista no esté bloqueada antes de levantar algo.
* No lleve una carga que no pueda ver encima o alrededor mientras la lleva.
* Camine con cuidado y lentamente al pasar de una superficie para caminar a otra.
* Reduzca la velocidad y dé pasos pequeños si la superficie para caminar está desordenada, es estrecha, desigual, resbaladiza o en ángulo.
* Use zapatos estables con suelas antideslizantes.

Siga las reglas al usar una escalera de mano:

* Inspeccione la escalera antes de usarla.
* Abrir completamente sobre suelo firme. No instale sobre otros objetos para aumentar la altura que se puede alcanzar.
* Asegúrese de que los zapatos estén libres de barro, grasa o cualquier cosa resbaladiza antes de subir.
* Mantenga un contacto de tres puntos manteniendo dos pies y una mano o dos manos y un pie en la escalera en todo momento.
* Bájese del peldaño inferior en lugar de saltar de una escalera.
* No suba más alto que el segundo peldaño desde la parte superior de la escalera.
* Mantenga sus caderas dentro de los rieles laterales mientras trabaja. Si necesita llegar más allá de esa área, mueva la escalera.
* No realice trabajos eléctricos con una escalera que no esté aprobada o clasificada para tal trabajo.
* No instale la escalera cerca de una entrada a menos que la puerta haya sido bloqueada, bloqueada o protegida.
* No exceda el límite de carga de trabajo seguro (peso) de la escalera.
* Haga preguntas si hay alguna parte de la capacitación que no esté clara.
* Pida que lo capaciten nuevamente cuando crea que lo necesita, como cuando cambian las condiciones del lugar de trabajo o se utilizan equipos nuevos.
* Después de la capacitación, siga las instrucciones de su empleador sobre el equipo de seguridad, los procedimientos de inspección y las reglas de trabajo.

Siempre use correctamente el equipo de protección contra caídas requerido cuando trabaje. El equipo no sirve de nada si no está desgastado o no está bien sujeto. Recuerde: usted es la persona que sufrirá las consecuencias de su decisión de no usar el equipo.