

# CONSEJOS PARA AYUDARLE A EVITAR CAÍDAS

Las caídas son una causa principal de heridas y muerte en el lugar de trabajo. Aquí están algunos consejos para ayudarle a usted a trabajar con cuidado y mantenerse seguro en su lugar de trabajo.



## NORMAS

- + Antes de que empiece a trabajar, identifique todas las áreas en las cuales usted puede tropezar o caerse.
- + Busque lugares donde usted corre el riesgo de caerse, tales como hoyos o bordes en suelo que no estén protegidos o cubiertos, pozos, tragaluces, huecos en la escalera, y hoyos y bordes en los techos.
- + Antes de que use su equipo de protección contra caídas, inspecciónelo, y busque defectos.
- + Seleccione, lleve puesto, y use el más adecuado equipo de protección contra caídas para cada tarea.
- + Monte y estabilice firmemente cada escalera antes de subirla.
- + No se pare nunca sobre el peldaño superior de una escalera.
- + Siempre use el pasamanos cuando suba y baje escaleras.
- + Mantenga limpios y bien arreglados los sitios de trabajo. Asegúrese de que cordones eléctricos, plomos para soldar, y mangueras de aire no se dejen en pasarelas, pasillos, o en ningún lugar en el sitio de trabajo donde la gente pueda tropezar o caerse con ellos.