

# PREVENIR LOS RESBALONES, TROPEZONES, Y CAÍDAS

Cada año los resbalones, tropezones, y caídas son la segunda causa más común de muertes accidentales en los Estados Unidos. Se puede prevenir la mayoría de estas lesiones al tomar precauciones simples de seguridad.



## CONSEJOS

### LOS ESTACIONAMIENTOS

Las estadísticas muestran que la nieve y el hielo en los estacionamientos y las banquetas causan casi el 80% de los resbalones y caídas, con casi el 50% ocurriendo dentro de las 6 a.m. hasta el mediodía. En las mañanas tome mucha precaución en los estacionamientos.

### ENTRADAS QUE DAN AL NORTE

Cuando sea posible, evite entradas que dan al norte de los edificios. Estas áreas usualmente quedan resbalosas a menos que sean limpiadas apropiadamente.

### DERRAMES

Las superficies mojadas son un riesgo muy grande. Limpie los derrames de inmediato. Coloque letreros de precaución en los lugares peligrosos hasta que se seque el derrame.

### CALZADO APROPIADO

No se puede negar la importancia de usar el calzado apropiado en climas extremos. Si prefiere usar zapatos de tacón o zapatos con planta resbaladiza, debe traer un par de tenis para cruzar el estacionamiento.

### CUANDO NO PUEDE EVITARLO

El NSC insta que si tiene que caminar por superficies resbaladizas, camine despacio, con pasos pequeños, y mantenga libre las manos para balancearse.

### SEA INTELIGENTE

Lleve solamente lo que pueda cargar para poder mantener el equilibrio. Use los pasamanos. Tenga mucho cuidado en lugares peligrosos y camine despacio.