

Los resbalones, tropiezos y caídas son algunas de las principales causas de lesiones laborales.

Hay dos tipos de caídas: caídas elevadas y caídas del mismo nivel. Las caídas del mismo nivel son más frecuentes, pero las caídas elevadas son más graves. Las caídas del mismo nivel generalmente resultan de resbalones o tropiezos.

Las caídas son una de las principales causas de lesiones y muertes graves relacionadas con el trabajo. OSHA informa que más de 200,000 lesiones graves y 345 muertes por año pueden atribuirse a caídas en el trabajo.

Caídas del mismo nivel

- 70% de todas las caídas en el lugar de trabajo.
- Causas
 - Zapatos inapropiados
 - Condiciones de clima (nieve, hielo, lluvia)
 - Pisos resbaladizos
 - Riesgos de tropiezo
 - Desorden en el piso
 - Cables de extensión a través del piso / escaleras
 - Cambios en el piso (alfombra a loseta)



Prevenir caídas

- Use botas / zapatos antideslizantes.
- Asegure iluminación adecuada en todos los sitios de trabajo.
- La buena limpieza es muy importante.
- Revise el sitio de trabajo para ver si hay agujeros en el piso: todos deben estar cubiertos para evitar tropiezos.
- Al subir a vehículos, montacargas, etc., mantenga 3 puntos de contacto, mire hacia el camión en todo momento y tome precauciones adicionales si los escalones están nevados, helados o mojados.

Como caerse correctamente

- Mete la barbilla, gira la cabeza y levanta un brazo para evitar golpearte la cabeza si puedes.
- Gire su cuerpo hacia un lado para que no caiga de espaldas.
- Mantenga las muñecas, los codos y las rodillas dobladas.

Signature of Employees in Attendance:

DATE:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____