



Reunión semanal sobre seguridad

Superficies de Caminar y Trabajar

Las caídas representan la primera causa prevenible de lesiones y muerte en el lugar de trabajo. Más de un millón de personas sufren lesiones y más de 16.000 personas mueren como resultado de las caídas en un año determinado. Lesiones evidentes ocurren por caídas de seis pies o más, pero alrededor del 60% de todas las caídas ocurren al mismo nivel—por ejemplo, tropiezos.

Muchos trabajadores resultan heridos cada año debido a deslizamientos, resbalones, o caídas generadas por superficies para caminar y trabajar inadecuadas. La mayoría de estos accidentes pueden ser prevenidas si se inician las precauciones de seguridad adecuadas. Los deslizamientos, resbalones, y caídas pueden ser causados por condiciones tales como hielo, agua estancada, grasa, pisos pulidos, pisos sueltos o alfombras, superficies de caminar irregulares, cables eléctricos mal colocados, y escalones de escalera dañados.

Las caídas ocurren debido a varios factores; un resbalón, tropezón, tropiezo con un objeto, o un movimiento rápido repentino que desequilibra el cuerpo.

Los deslizamientos generalmente ocurren como resultado de la pérdida de tracción entre el pie de una persona y la superficie de caminar. Cuando la pérdida de equilibrio ocurre, se produce una caída.

Los controles necesarios para prevenir estos peligros suelen ser relativamente simples, como mantener las pasarelas y escaleras despejadas de escombros, enrollar cables de extensión y mangueras cuando no están en uso, mantener los cables eléctricos y otros cables fuera del camino, usar calzado adecuado y limpiar estacionamientos, escaleras, y pasarelas en climas nevados.

Para estos peligros, mantener buen orden y limpieza es la herramienta principal para evitar deslizamientos. Mantener los pisos limpios y libres de escombros es importante; sin embargo, el proceso de limpieza puede ser parte del problema. Al limpiar un pasillo, solo limpie un lado a la vez, proporcionando un camino seco en el otro lado. Déjelo secar completamente antes de limpiar el otro lado.

Marque, y si es posible, bloquee la porción húmeda con la señalización y las barreras adecuadas. Además, marque las áreas húmedas que son el resultado de un derrame y límpielas tan pronto como sea posible. Por dos razones, recuerde retirar las señales y barreras tan pronto como la zona esté seca: Primero, después de que el letrero ya no sea necesario, se convierte en un peligro de tropiezo. Además, si los letreros se dejan fuera repetidamente cuando los pisos están secos, eventualmente pueden ser ignorados.

Aquí Hay Unos Consejos para Prevenir Tropiezos:

- Mantener las áreas de trabajo y las superficies para caminar limpias y libres de desorden y escombros;
- Mantener las áreas de trabajo y los pasillos bien iluminados;
 - Encender las luces o utilizar una linterna en áreas sin iluminación.
 - Reemplazar las bombillas quemadas inmediatamente.
- Mantener vestíbulos y pasillos despejados, libres de muebles y otros obstáculos.

- Cerrar los cajones de archivadores y escritorios y retirar las cajas de archivos de alrededor de los muebles y otras áreas donde los trabajadores caminan;
- No colocar cables a través de pasarelas o pasillos sin adherirlos al suelo o cubrirlos con una cubierta de cable adecuada.
 - No cubrir cables con una alfombra o moqueta.
- Asegurarse de que puede ver el camino a seguir.
 - No llevar ni empujar las cosas que obstruyan su vista de la ruta de viaje.
- Mantener las aceras, estacionamientos, y otras superficies para caminar en buena condición y libre de superficies irregulares tales como grietas, baches, o agujeros.
 - Marcar tales peligros y usar barricadas hasta que puedan ser reparados.
- Mantener las escaleras en buen estado y libre de objetos.
 - Comprobar peldaños para desgaste y a ver si están seguros.
 - Asegurarse de que los pasamanos estén en buenas condiciones y estén bien fijados.
- Asegurar pisos sueltos y alfombras.
 - Asegurarse de que las alfombras y las moquetas no estén levantadas o plegadas.

Prevención de Caídas Personal:

No todos los lugares de trabajo se pueden cambiar, por lo que hay varios factores personales que los trabajadores deben recordar para evitar que caigan.

Estos incluyen, pero no se limitan a:

- Usar equipos adecuados como una escalera si tiene que trabajar o alcanzar un nivel más alto;
 - No utilice sillas ni mesas.
- Caminar a un ritmo seguro, alerta a cualquier obstáculo que pueda estar por delante;
 - Ajuste el ritmo y la zancada según el estado de la superficie de caminar.
- Usar calzado adecuado para el trabajo y las condiciones de la superficie de trabajo;
- No llevar artículos que bloqueen la vista hacia adelante;
- No saltar desde alturas; Baje o descienda lentamente;
- Informar acerca de los peligros de resbalón, tropezón, o caída (en inglés Slip, Trip, Fall/STF) de inmediato;
- Tomar el tiempo para recoger pequeños artículos de escombros o limpiar derrames menores;
- Nunca asumir que alguien más se encargará de ello.
- Usar equipos de protección personal cuando sea necesario;
- Usar una linterna para entrar en áreas oscuras;
- Almacenar artículos pesados en la parte baja;
- Limpiar los derrames de líquido de inmediato;
- Tomar su tiempo y prestar atención adónde va; y
- Asegurarse de que las cosas que lleva no le impiden ver obstrucciones o derrames.

Recuerde:

En resumen, los resbalones, tropiezos, y caídas son un riesgo inevitable en cualquier lugar de trabajo. Pero puede tomar medidas para reducir los riesgos y proteger a los empleados.

Con la tracción y la formación, puede crear un lugar de trabajo más seguro para todos.

¡¡EVITAR CAERSE ES FUNDAMENTAL...SI NO QUEIRE IR AL HOSPITAL!!

