



Slips, Trips and Falls: Be on the look out

Every worker is entitled to a safe workplace, and that includes keeping it free of tripping hazards. Slips, trips and falls are the most common workplace incidents, but they're also some of the most preventable. Here are a few of the main dangers to look out for.

Level changes: Any kind of change in elevation – stairs, curbs, ramps – can cause a slip up. Make sure you're focused on the area around and ahead of you.

Cords, cables and hoses: Loose cords not only look unsightly, they're also a frequent cause of falls in both homes and workplaces. Keep cords out of the way and taped down.

Slippery surfaces: Slips are especially common in bathrooms, kitchens and near water fountains. Additionally, entrances and exits can be an issue if water and mud are tracked in from shoes. Clean up spills immediately and post a warning sign if the floor is wet.

Shoes: Choosing appropriate footwear, such as shoes with proper ankle and heel support and non-skid strips on the bottom, can help reduce your risk of falling.

Damaged ground: A seemingly small crack in the sidewalk or broken tile can easily disrupt your day with a trip or fall. Keep management in the loop if any of these issues arise.

Bringing it home

Though less frequent, falls from a height are often more severe than falls on the same level. Ladders in particular are a tool that we use both at work and at home, so it's important to understand the safety concerns and how to use them correctly.

Think of these tips during your next home project:

- Choose the right ladder for the job and make sure you have received training on how to use it properly
- Inspect the ladder before and after a job - don't use a damaged or unsafe ladder



- Don't stand any higher than the third rung from the top of a ladder
- Always keep at least three points of contact with the ladder (i.e., two hands and one foot or two feet and one hand)
- When you climb, always face the ladder and grip the rungs, not the siderails
- Do not climb with tools in hand – use a tool belt
- Do not use ladders outdoors in windy or inclement weather, and if the weather turns while you are on it, descend immediately
- Place the base of the ladder on a firm, solid surface
- Make sure the top of the ladder has firm support, too – never lean a ladder against a window pane or other unstable surface

When it comes to slips, trips and falls, knowing what to look out for can make all the difference in your safety.

Fast Stat:

Nearly a **third** of all reported fall-from-height incidents in the workplace involve the misuse of ladders. (*Injury Facts*®)

Green Cross Tip

Wear clean, dry, slip-resistant shoes when using a ladder.





Resbalones, tropiezos y caídas: esté atento

Todo trabajador tiene derecho a acceder a un lugar de trabajo seguro, lo cual implica que no haya peligros de tropiezo. Los resbalones, los tropiezos y las caídas son los accidentes más comunes en el lugar de trabajo, pero también son algunos de los más prevenibles. A continuación, se presentan algunos de los principales peligros a los que se debe prestar atención.

Cambios del nivel de elevación: Cualquier tipo de cambio en la elevación de la superficie (escaleras, bordillos, rampas) puede provocar un resbalón. Asegúrese de prestar atención al área circundante y delante de usted.

Cuerdas, cables y mangueras: Las cuerdas o cables flojos no solo son antiestéticos, sino que también son una causa frecuente de caídas tanto en el hogar como en el lugar de trabajo. Mantenga las cuerdas o cables fuera del paso y al ras del suelo.

Superficies resbaladizas: Los resbalones son particularmente comunes en baños y cocinas y cerca de fuentes de agua. Además, las entradas y las salidas pueden ser un problema si se arrastra agua y barro de los zapatos. Limpie los derrames de inmediato y coloque una señal de advertencia si el suelo está mojado.

Zapatos: Elegir el calzado apropiado, tal como zapatos con el apoyo apropiado para el tobillo y el talón, y con suela antideslizante, puede ayudar a reducir el riesgo de caídas.

Suelos dañados: Una pequeña grieta en la acera o una baldosa rota pueden arruinar su día fácilmente si se tropieza o se cae. Informe a la administración si ocurre alguno de estos problemas.

Incorpórelo

Si bien son menos frecuentes, las caídas desde la altura a menudo son más graves que las caídas en el mismo nivel de elevación. En especial, las escaleras son una herramienta que utilizamos tanto en el trabajo como en el hogar, por lo que es importante comprender los aspectos relacionados con la seguridad y cómo utilizarlas correctamente.

Tenga en cuenta estos consejos la próxima vez que realice un proyecto en su hogar:

- Elija la escalera apropiada para el trabajo y asegúrese de estar preparado para usarla de forma correcta.
- Inspeccione la escalera antes de una tarea y después de ella: no utilice una escalera dañada o insegura.
- No avance después del tercer escalón contando de la cima de la escalera.
- Siempre mantenga por lo menos tres puntos de contacto con la escalera (por ejemplo, dos manos y un pie, o dos pies y una mano).
- Cuando suba la escalera, siempre párese frente a ella y sosténgase de los escalones, no de los carriles laterales.
- No escale con herramientas en la mano; utilice un cinturón para herramientas.
- No utilice escaleras en exteriores cuando haya viento o mal tiempo y, si el clima cambia mientras usted se encuentra sobre una escalera, descienda inmediatamente.
- Coloque la base de la escalera sobre una superficie firme y sólida.
- Asegúrese de que la cima de la escalera también tenga un apoyo firme: nunca apoye una escalera contra el cristal de una ventana u otra superficie inestable.

Cuando se trata de resbalones, tropiezos y caídas, saber a qué debe prestar atención puede implicar una enorme diferencia para su seguridad.

Dato breve:

Casi un tercio de todos los accidentes relacionados con caídas desde alturas en el lugar de trabajo implican el uso incorrecto de las escaleras. (*Injury Facts*®)

Consejo de Green Cross

Use zapatos limpios, secos y con suela antideslizante cuando utilice una escalera.

