



FALLS



The 4 A's of Fall Prevention

To Keep Safe



ASK yourself before beginning your work:

- Is a fall protection plan in place?
- Are you trained in and using proper fall protection equipment?
- Are fall prevention systems like guardrails in place?
- Are you maintaining three points of ladder contact at all times?
- Are you working on a ladder outdoors in windy or inclement weather? Don't!
- Is the base of the ladder on a firm, solid surface?
- If on scaffolding, does it meet OSHA's scaffolding standard?

Be AWARE

Keep an eye out for possible hazards:

- Tears in the carpeting
- Spills on the floor
- Obstacles blocking a walkway
- Clutter on stairs
- Cords trailing on the floor



ADDRESS the hazard

Don't assume someone else is taking care of it:

- Make sure there's adequate lighting
- Clean up manageable spills
- Find out what's causing it and report
- Alert whomever is in charge



ALWAYS keep safety top of mind:

- Don't walk too fast
- Don't carry anything that obstructs your view
- Watch where you're going – even in familiar areas
- Avoid distractions like cell phones
- Wear proper footwear
- Use ladders to reach heights—never boxes or chairs
- Look out for changes in elevation
- Take care when ground is wet or icy
- Report every fall, even minor slips



Falls to a lower level is the second leading cause of preventable workplace fatalities.

SOURCE: Injury Facts® (Injuryfacts.nsc.org)

NATIONAL SAFETY MONTH 2018

For more information on this and other safety topics, visit the member-exclusive website at nsc.org

SOURCE: National Safety Council 5 Minute Safety Talks, "Falls"



Proud Member



CAÍDAS



Los cuatro puntos clave para prevenir caídas

Para mantenerse seguro



Sea **CONSCIENTE**

Esté atento a posibles peligros:

- Roturas en los alfombrados.
- Derrames sobre el piso.
- Obstáculos que bloquean un área de paso.
- Desorden en las escaleras.
- Cables sobre el piso.



ABORDE los peligros

No suponga que alguien más se está encargando del mismo:

- Asegúrese de que la iluminación sea adecuada.
- Limpie los derrames manejables.
- Averigüe qué los causa e infórmelo.
- Alerta a quien esté a cargo.



SIEMPRE tenga la seguridad como prioridad:

- No camine demasiado rápido.
- No traslade nada que obstruya su visión.
- Mire por dónde va, incluso en áreas familiares.
- Evite distracciones tales como teléfonos celulares.
- Use calzado adecuado.
- Use escaleras para alcanzar lugares elevados; no use nunca cajas o sillas.
- Esté atento a cambios de altura.
- Tenga cuidado cuando el suelo esté húmedo o congelado.
- Informe todas las caídas, incluso los resbalones menores.



PREGÚNTESE antes de comenzar su trabajo:

- ¿Se ha implementado un plan de protección para evitar caídas?
- ¿Está usted capacitado y utiliza el equipo adecuado de protección para evitar caídas?
- ¿Hay implementados sistemas de prevención de caídas, tales como barandas?
- ¿Mantiene los tres puntos de contacto de la escalera todo el tiempo?
- ¿Trabaja sobre una escalera en el exterior cuando corre viento o hay mal tiempo? ¡No lo haga!
- ¿Está la base de la escalera sobre una superficie firme y sólida?
- Si está sobre un andamio, ¿cumple este con las normas para andamios de OSHA?

NATIONAL SAFETY MONTH **8** **2018**

Las caídas a un nivel inferior son la segunda causa más importante de muertes evitables en el lugar de trabajo.

FUENTE: Injury Facts® (injuryfacts.nsc.org)



Para obtener más información sobre este y otros temas sobre seguridad, visite el sitio web exclusivo para miembros en **nsc.org**

Proud Member

FUENTE: National Safety Council 5 Minute Safety Talk® "Conozca las nuevas tecnologías en los vehículos"