



# Keep An Eye Out for Slip, Trip and Fall Hazards



## 5 Minute Safety Talk

### Slips, trips and falls are definitely no laughing matter.

In fact, following highway crashes, falls to a lower level are the second leading cause of preventable workplace fatalities according to *Injury Facts*®, 2017 Edition. Compared to falls to a lower level, falls on the same level tend to result in less severe, but more frequent injuries – more than 155,000 in 2014. With so much potential for harm, we should do everything possible to recognize fall hazards to prevent injuries from occurring.

### View the World from a Safety Lens

The truth is that hazards are all around us. Sometimes it is difficult to see them, especially when we are working in familiar conditions. Instead of going through our usual routines, we should always stay vigilant and keep an eye out for safety. It could be as simple as noticing a tear in the carpeting, a box sticking out into a walkway or a spill on the floor.

While noticing something out of the ordinary is the first step, you must also know how to report a hazard in your organization. Perhaps you could clean up some water on the floor yourself, but stop and think – where is the water coming from? Is there a leaking ice machine in the break room? Your safety and facilities teams may need to step in. Or let's say it is a rainy day and people are tracking in water to the tile floor. Perhaps your organization needs to install a slip resistant mat or runner in the entryway. Don't just walk by and assume someone else will see a hazard or address it. You can be the catalyst to make these changes happen – you just need to keep your eyes open, think about the bigger picture and let someone know about your concerns.

### Here are some other tips to help prevent falls to the same level:

- Don't hurry or walk too fast
- Watch where you are walking – even in familiar areas
- Avoid distractions like cell phones or reading while walking
- Wear proper footwear
- Look out for changes in elevation
- Don't obstruct your vision by carrying a large package – ask for help if needed
- Clean up spills immediately
- Pay attention to weather conditions

### Prevent Falls from Heights

While not as common as falls to the same level, falls from heights are often deadlier. Fatal falls to a lower level typically involve injuries to the head or multiple body parts. Overall, about half of fatal falls to a lower level occur at heights of 20 feet or less, while 16 percent occur at heights of greater than 30 feet, according to *Injury Facts*, 2017 Edition.

### Here are some tips to help prevent falls from heights:

- Be sure a job hazard analysis has been conducted and a fall protection plan is in place before beginning your work
- Wear the proper fall protection equipment for the job and be trained in how to use it
- Make sure fall prevention systems are in place, such as guardrails
- When using a ladder, maintain three points of contact at all times
- Do not use ladders outdoors in windy or inclement weather, and if the weather turns while you are on the ladder, descend immediately
- Place the base of the ladder on a firm, solid surface – never make your own "improvised" scaffolding

You can visit [safety.nsc.org/fall-from-heights](http://safety.nsc.org/fall-from-heights) for more specific tips on falls from heights from the NSC Construction & Utilities Division.

Remember, if you fall, even if it is just a minor slip, please report it. Being involved in a fall doesn't make you "clumsy," and it is nothing to be ashamed of. Reporting every hazard and near miss can help to prevent something similar – or worse – from happening to someone else. Think about at least one change you can make today to help prevent yourself, or a coworker, from falling.



NATIONAL  
SAFETY  
MONTH 2018





# Esté atento

a los peligros de resbalones, tropezones y caídas



5 minutos de charla sobre seguridad

## Los resbalones, tropezones y caídas definitivamente no son una cuestión de risa.

De hecho, después de los accidentes automovilísticos en carreteras, las caídas a un nivel inferior son la segunda causa de muerte previsible en el lugar de trabajo, de acuerdo con *Injury Facts*®, edición 2017. Comparadas con las caídas a un nivel inferior, las caídas en el mismo nivel tienden a causar lesiones menos graves, pero más frecuentes; en 2014 ocurrieron más de 155,000. Con tanto potencial de daño, deberíamos hacer todo lo posible por reconocer los peligros de caídas y evitar que ocurran lesiones.

## Mirar el mundo con lentes de seguridad

La verdad es que los peligros están en todas partes a nuestro alrededor. Algunas veces es difícil verlos, especialmente cuando estamos trabajando en condiciones familiares. En lugar de cumplir con nuestras rutinas habituales, siempre deberíamos estar atentos y pendientes de nuestra seguridad. Podría ser tan simple como notar un desgarrado en la alfombra, una caja que sobresale en un pasillo o un derrame en el piso.

Si bien notar algo fuera de lo común es el primer paso, usted también debe saber cómo reportar un peligro en su organización. Tal vez usted mismo podría limpiar algo de agua en el piso, pero deténgase y póngase a pensar: ¿de dónde proviene el agua? ¿Hay una máquina de hielo que tenga una fuga en la sala de descanso? Sus equipos de seguridad e instalaciones pueden necesitar pasar por ahí. O digamos que es un día de lluvia y la gente va dejando agua con sus pisadas en el piso de cerámica. Tal vez su organización necesita instalar una alfombra o un tapete antideslizante en la entrada. No solo camine y asuma que alguien más verá un peligro o se ocupará de él. Usted puede ser el impulso para que estos cambios sucedan; solo necesita mantener los ojos bien abiertos, pensar en el panorama completo y contarle a alguien acerca de sus preocupaciones.

## Estos son algunos consejos para ayudar a prevenir caídas en el mismo nivel:

- No se apure ni camine demasiado rápido.
- Mire por dónde camina, incluso en áreas familiares
- Evite distraerse con teléfonos celulares o leyendo mientras camina.
- Use calzado adecuado.
- Esté atento a cambios de elevación.
- No obstruya su visión llevando un paquete grande; pida ayuda si es necesario.
- Limpie los derrames de inmediato.
- Preste atención a las condiciones climáticas.

## Evitar caídas desde niveles altos

Si bien no son tan comunes como las caídas en el mismo nivel, las caídas desde niveles altos son a menudo fatales. Las caídas fatales a un nivel inferior por lo general implican lesiones en la cabeza o en varias partes del cuerpo. En general, casi la mitad de las caídas fatales a un nivel inferior ocurren en alturas de 20 pies o menos, mientras que el 16% ocurre en alturas mayores a 30 pies, de acuerdo con *Injury Facts*, edición 2017.

## A continuación brindamos algunos consejos para ayudar a evitar caídas desde niveles altos:

- Asegúrese de que se haya realizado un análisis de peligros laborales y de que exista un plan de protección contra caídas en el lugar antes de comenzar su trabajo.
- Use el equipo de protección contra caídas adecuado para el trabajo y reciba la capacitación sobre su uso.
- Asegúrese de que existan sistemas de prevención de caídas en el lugar, por ejemplo, barandas.
- Cuando use una escalera, mantenga tres puntos de contacto en todo momento.
- No utilice escaleras en exteriores cuando haya viento o mal tiempo, y si el clima cambia mientras usted se encuentra sobre la escalera, descienda de inmediato.
- Coloque la base de la escalera sobre una superficie firme y sólida; nunca haga su propio andamio "improvisado".

Puede visitar [safety.nsc.org/fall-from-heights](http://safety.nsc.org/fall-from-heights) para obtener consejos más específicos sobre caídas desde niveles altos de la División de Construcción y Servicios Públicos del NSC.

Recuerde, si se cae, aun cuando sea un resbalón menor, repórtelo. Tener una caída no lo hace a usted torpe, y no debe sentirse avergonzado. Reportar cada peligro y cuasi accidente puede evitar que algo similar, o peor, le suceda a alguien más. Piense en al menos un cambio que pueda hacer hoy para ayudar a prevenir que usted mismo, o un compañero de trabajo, se caiga.



NATIONAL SAFETY MONTH 2018

