

## Slips and Falls in English & Spanish

### SLIPS AND FALLS

There are various ways to suffer slips and falls while working. You can slip and lose your balance, you can trip over objects left improperly in your walkway, or you can simply fall from an elevated position above the ground.

To avoid slips and falls, be on the lookout for foreign substances on walk ways. Watch for deposits of water, grease, oil, sawdust, mud or debris. Even small quantities are enough to make you fall. Do not go too fast, walk safely and avoid changing directions too sharply.

Beware of tripping hazards. Trash, unused materials, any object left in areas designed for pedestrian traffic invites falls. Extension cords, tools, and other items should be removed or properly barricaded off. If equipment or supplies are left in walkways, remove it. Keep passageways clean of debris by using trash barrels, but if you use them and miss, **PICK IT UP!**

Walk where you are supposed to walk. Short cuts through machine areas invite accidents. Concentrate on where you are going - horseplay and inattention leave you vulnerable to unsafe conditions.

The worst falls are from elevated positions like scaffolding and ladders. They result in serious injuries and death.

Learn and practice safety and the proper use of scaffolding.

When climbing, use a ladder of proper length that is in good condition. Keep it placed on a firm surface. Keep the ladder's base one foot away from the wall for every four feet of height. Do not overreach—always have control of your balance when working from a ladder. Never climb a ladder with your hands full, and always carry tools in proper carrying devices. Make sure the ladder extends three feet above the landing and is properly tied off.

When using a scaffold, be sure it is properly assembled according to the manufacturer's specifications. Check carefully for defects. Standing and working planks should be level and clean. Use toe boards to prevent tools from falling, and workers from slipping. Work only with people who practice scaffold safety.

Slips and falls occur everyday. The extent of injuries and their recurrence can be minimized through proper safety knowledge and attitudes.

Practice safety...DO NOT learn it through "Accidental Experience"

## "RESBALONES Y CAIDAS"

(Slips and Falls)

Hay varias maneras de sufrir resbalones y caídas mientras se trabaja. Puede resbalarse y perder el equilibrio, puede tropezarse con objetos impropriadamente dejados por donde anda, o puede simplemente caerse de cualquier altura..

Para evitar resbalones y caídas, esté alerta por cosas que no pertenecen en lugares por donde anda. Cuídese de charcos de agua, grasa, aceite, aserrín, lodo o mugre. Hasta cantidades pequeñas pueden hacerlo caer. No vaya demasiado rápido, ande con seguridad y evite cambiar dirección muy rápido.

Tenga cuidado con lo que representa riesgos de tropezarse. Basura, materiales no usados, cualquier objeto dejado en áreas donde se camina puede causar caídas. Extenciones, herramientas, y otras cosas se deben quitar o aislarse propiadamente con barricadas. Si hay equipo o cualquier cosa donde se camina quítelo. ¡Tenga pasadizos limpios sin basura! Use los barriles de basura, pero si tira la basura y no cae en el barril **¡RECÓJALA!**

Camine donde debe de caminar. Atajos por áreas donde hay máquinas invita accidentes. Concéntrese en donde va- payasadas y falta de atención lo hace a usted vulnerable a condiciones inseguras. Las peores caídas son de lugares altos como andamiajes y escaleras. Y resultan en heridas serias y hasta en muerte. Aprenda y practique la seguridad y el uso propio de andamiajes.

Cuando va a subir, use una escalera de longitud apropiada que esté en buena condición. Póngala en una superficie firme. Ponga la base de la escalera a un pie de la pared por cada cuatro pies de altura. No trate de alcanzar mas de lo que puede siempre tenga control de su equilibrio cuando trabaja arriba de una escalera.

Nunca suba a una escalera con las manos ocupadas, y siempre cargue las herramientas en receptáculos apropiados. Asegúrese que la escalera se pase tres pies del desembarco y que esté asegurada propiadamente. Cuando usa un andamiaje, esté seguro que se construyó propiadamente según las especificaciones del fabricante. Revise cuidadosamente que no tenga defectos. Los andamios para trabajar deben estar nivelados y limpios. Use toeboards para prevenir que se caigan las herramientas o que se resbalen los trabajadores. Trabaje sólo con personas que practican seguridad de andamiaje.

Resbalones y caídas ocurren todos los días. La magnitud de lesiones y su ocurrencia se pueden disminuir con conocimiento de reglas de seguridad propia y con disposición de practicarlas.

### **RECORDATORIO de SEGURIDAD:**

**Practique seguridad. . NO aprenda por "Experiencia con Accidentes."**