# Avoid Scares on Stairs – Spanish



## ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Si subir o bajar escaleras es parte de su trabajo diario, puede correr el riesgo de lesionarse, especialmente si lleva objetos.

## ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los resbalones, tropiezos y caídas son el peligro más común de las escaleras. Cargar cosas puede perjudicar su línea de visión, y cargar cosas típicamente significa que no está usando pasamanos. Incluso una carga ligera puede cambiar la forma de caminar, creando el riesgo de perder el equilibrio.

La basura y el mal mantenimiento de la casa crean riesgos de caída. Las superficies resbaladizas son el resultado de los líquidos derramados, o de la limpieza pero sin dejar que las escaleras se sequen antes de su uso.

Las escaleras pueden representar un peligro para la seguridad personal. Un área poco iluminada podría ocultar a una persona que puede hacerle daño.

**Ejemplo**

Un guardia de seguridad se rompió un tobillo tras caer por las escaleras de una tienda de ropa de mujer. Una investigación encontró que las escaleras estaban en mal estado y mal iluminadas.

## COMO PROTEGERSE

**Informe** a su supervisor o al departamento de mantenimiento si las escaleras no están bien iluminadas. Fíjese si las barandillas de las escaleras se rompen o se sacan de la pared. Asegúrese de que las tiras de seguridad estén intactas.

**Haga su parte** para asegurase de que cualquier cosa que se caiga en las escaleras o en los descansos se retire rápidamente. Informe de escaleras sucias, obstruidas o llenas de basura.

**Trabaje con su supervisor y sus compañeros de trabajo para analizar los peligros.** Planifique formas más seguras de trasladar suministros o equipos pequeños, tal vez transportando menos artículos o llevando artículos que no requieran ambas manos. Los equipos mecanizados o los carros pueden llevar cosas en las escaleras o en el elevador.

**Use zapatosw bien ajustados** con suelas antideslizantes.

**Mantenga las puertas contra incendios cerradas** para que en caso de incendio, las escaleras permanezcan libres de humo y vapores tóxicos.

**Recuerde** que las puertas de incendios normalmente están cerradas para que pueda entrar en las escaleras de incendios pero no puede salir a otro piso.

## CONCLUSIÓN

Si sube o baja las escaleras con su café matutino, tenga en cuenta el peligro de darse prisa. Y preste atención a las cuestiones de seguridad como la limpieza y la iluminación adecuada.