# Don’t Be a Walking Disaster! – Spanish




## ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los accidentes de oficina más comunes son las colisiones de peatones, ya sea entre dos personas o entre una persona y un objeto inanimado, como una puerta de cristal.

## ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Estas colisiones se producen por los siguientes motivos:

**Personal**

- Demasiada prisa, falta de atención.

**Logística**

- Vías de circulación congestionadas y peligros mal señalizados.
- En cualquiera de los casos, el resultado de estas colisiones son lesiones, algunas de las cuales son graves y debilitantes.
- La seguridad de los peatones es relevante en la mayoría de los sectores de nuestra sociedad. A continuación, algunos recordatorios sobre la seguridad de los peatones:
- Antes de cruzar una calle, deténgase y mire a todos los lados (no sólo a ambos lados, sino también a su lado).
- Tenga especial cuidado cuando las condiciones sean oscuras, húmedas o con hielo. Corre más peligro de caer en el tráfico y es más difícil que los conductores lo eviten.
- Si tiene que entrar en una zona industrial -para entregar papeles, por ejemplo-, tenga cuidado con los equipos en movimiento, como las carretillas elevadoras. Asegúrese también de que lleva el calzado adecuado y cualquier otro equipo de protección personal que pueda ser necesario.

## COMO PROTEGERSE

Las colisiones en la oficina pueden evitarse al mínimo si se toman medidas reflexivas y correctivas. Algunas sugerencias para lograrlo son las siguientes:

- Al abrir una puerta sin ventana, tenga en cuenta que puede haber alguien al otro lado y a punto de hacer lo mismo. Si la puerta se abre en dirección contraria a la suya, no la abra de par en par con mucha fuerza. Este tipo de accidente ha provocado fracturas de nariz, rotura de gafas, cortes y lesiones oculares.
- Si una puerta se abre hacia usted, acérquese a ella lentamente y con precaución observando cualquier signo de que pueda estar empezando a moverse. Si es consciente del peligro, podrá evitar un accidente. Mantenga un brazo levantado y ligeramente doblado en el codo para absorber cualquier movimiento brusco y fuerte.
- Marque claramente las puertas de cristal o las ventanas a lo largo del suelo, utilizando pegatinas o cinta adhesiva a la altura de los ojos para ayudar a las personas a ver el peligro. Se han producido muchos accidentes graves con personas que han chocado, y a veces atravesado, con cristales que no se veían.
- Mantenga los pasillos de circulación libres de cajas, suministros, basura y otros obstáculos que puedan causar tanto accidentes por colisión como por tropiezo. Este tipo de colisiones pueden provocar roturas de huesos, cortes, contusiones y esguinces.
- En las escaleras concurridas y en los pasillos, manténgase en el lado derecho para evitar chocar con otros trabajadores. Cuando dos personas chocan en una escalera, la persona que asciende puede ser golpeada hacia atrás, lo que provoca lesiones en la espalda, el cuello, la columna vertebral o la cabeza.
- Fíjese siempre por dónde va, tanto si se trata de un pasillo conocido como de una zona nueva de la oficina. Es posible que sus compañeros de trabajo no estén pendientes de usted. La vergüenza de recoger archivos dispersos es menor comparada con las lesiones causadas por una colisión frontal. La fuerza del impacto y la consiguiente caída pueden causar esguinces de tobillo, fracturas de brazo, contusiones y cortes.

## CONCLUSIÓN

Caminar puede ser similar a conducir un vehículo. Si mantiene una velocidad segura, mire por dónde va y manténgase siempre alerta, puede llegar con seguridad.