

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 workplace fatalities.



Visit [nsc.org](https://www.nsc.org) for more resources.

Caídas



Las 4 claves para prevenir las caídas

Para mantenerse seguro

PREGÚNTESE antes de comenzar a trabajar:

- ¿Hay un plan de protección de caídas implementado?
- ¿Está capacitado y usa un equipo de protección contra caídas adecuado?
- ¿Hay sistemas de prevención de caídas instalados, como barandas?
- ¿Mantiene tres puntos de contacto en todo momento al usar una escalera?
- ¿Trabaja en una escalera en el exterior con clima ventoso o inclemente? ¡No lo haga!
- ¿Está la base de la escalera sobre una superficie firme y sólida?
- Si está sobre un andamio, ¿este cumple con las normas de la OSHA?

TENGA CUIDADO.

Esté atento a posibles riesgos:



- Alfombras rasgadas o rotas.
- Derrames en el piso.
- Obstáculos que bloquean los pasillos.
- Acumulación de cosas en las escaleras.
- Cables sueltos en el piso.

ABORDE el peligro. No asuma que alguien más lo hará:

- Asegúrese de que haya una iluminación adecuada.
- Limpie los derrames que se puedan recoger.
- Descubra qué es lo que lo causa y repórtelo.
- Alerta a la persona a cargo.



SIEMPRE tenga la seguridad como prioridad:

- No camine demasiado rápido.
- No lleve ningún objeto que obstruya su visión.
- Mire por dónde camina, incluso en áreas conocidas.
- Evite las distracciones como los teléfonos celulares.
- Use un calzado adecuado.
- Use escaleras para llegar a los niveles altos y no cajas o sillas.
- Esté atento a los cambios de elevación.
- Tenga cuidado cuando el suelo está mojado o con hielo.
- Reporte cada caída, aunque sean resbalones menores.



Las caídas hacia un nivel inferior son la segunda causa principal de fatalidades en el lugar de trabajo.



Para obtener más información, visite [nsc.org](https://www.nsc.org).