



CAIDAS AL MISMO Y DISTINTO NIVEL



Tiene claro la diferencia entre una caída a mismo nivel y una a distinto nivel? Miremos a continuación la diferencia.

CAÍDAS A NIVEL

Son las caídas que ocurren sobre el mismo nivel de una superficie (piso o áreas de desplazamiento), o sobre los objetos adyacentes a estas. No debe haber una diferencia de altura entre los dos puntos, considerando el punto de partida el plano horizontal o superficie de referencia donde se encuentra la persona.

CAÍDAS DE DISTINTO NIVEL

Son las caídas que ocurren entre diferentes niveles de la superficie del piso o de las áreas de desplazamiento, o sobre los objetos adyacentes a estas. La diferencia de altura entre los niveles debe ser inferior a 1.5 metros. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para evitar caídas:

- Conserve despejado y limpio el área de tránsito y de trabajo, eliminando objetos u obstáculos que puedan provocar una caída (cajas, cables, gabinetes abiertos y residuos de alimentos).
- Evite a nivel del suelo, cables eléctricos, telefónicos o cualquier material colgante que pueda generar una caída.
- Preste atención a las condiciones del piso (humedad, desnivel, uniformidad, irregularidad) y reportarlo oportunamente.
- Respete las señales de advertencia y/o precaución durante una actividad de mantenimiento o aseo.

En el transporte manual de materiales, la visibilidad del recorrido debe ser completa sin

obstáculos; se debe ver siempre por dónde se camina.

Utilice el calzado de seguridad de acuerdo con el tipo de labores que se van a realizar.

No use el celular mientras se está desplazando

AL SUBIR Y BAJAR ESCALERAS:

- Baje o suba peldaño por peldaño, despacio y mirando cada uno
- Deje una mano libre al lado del pasamanos
- Utilice zapato cubierto con tacón máximo de 3.5 cms, redondo o cuadrado y antideslizante.
- Apoye toda la suela del zapato en cada peldaño.
- La bota del pantalón debe ser recta a la altura del talón del zapato; la falda amplia y no muy larga.

Si va a conversar o chatear por celular o debe buscar algo del bolso o maletín ¡PARE!

DÍAS IMPORTANTES

DIA DE LA TIERRA: 22 de Abril.

DIA DEL ARBOL: 29 de Abril.

DIA MUNDIAL DE LA SALUD (POR LA OMS): 7 de Abril.

SEMANA MUNDIAL DE LA INMUNIZACIÓN: La última semana de cada mes de abril

DIA MUNDIAL DEL PALUDISMO (POR LA OMS): 25 de abril.