

Keep an Eye Out for Slip, Trip and Fall Hazards



Slips, trips and falls are definitely no laughing matter. In fact, following highway crashes, falls to a lower level are the second leading cause of workplace fatalities according to Injury Facts®. Compared to falls to a lower level, falls on the same level tend to result in less severe, but more frequent injuries – more than 127,680 cases involving days away from work in 2020. With so much potential for harm, we should do everything possible to recognize fall hazards to prevent injuries from occurring.

View the world from a safety lens

The truth is that hazards are all around us. Sometimes it is difficult to see them, especially when we are working in familiar conditions. Instead of going through our usual routines, we should always stay vigilant and keep an eye out for safety. It could be as simple as noticing a tear in the carpeting, a box sticking out into a walkway or a spill on the floor.

While noticing something out of the ordinary is the first step, you must also know how to report a hazard in your organization. Perhaps you could clean up some water on the floor yourself, but stop and think – where is the water coming from? Is there a leaking ice machine in the break room? Your safety and facilities teams may need to step in. Or let's say it is a rainy day and people are tracking in water to the tile floor. Perhaps your organization needs to install a slip resistant mat or runner in the entryway. Don't just walk by and assume someone else will see a hazard or address it. You can be the catalyst to make these changes happen – you just need to keep your eyes open, think about the bigger picture and let someone know about your concerns.

Here are some other tips to help prevent falls to the same level:

- Don't hurry or walk too fast
- Watch where you are walking – even in familiar areas
- Avoid distractions like cell phones or reading while walking
- Wear proper footwear

- Look out for changes in elevation
- Don't obstruct your vision by carrying a large package– ask for help if needed
- Clean up spills immediately
- Pay attention to weather conditions

Prevent falls from heights

While not as common as falls to the same level, falls from heights are often deadlier. Fatal falls to a lower level typically involve injuries to the head or multiple body parts. Overall, about 47% of fatal falls to a lower level occur at heights of 20 feet or less, while 17% occur at heights of greater than 30 feet.

Here are some tips to help prevent falls from heights:

- Be sure a job hazard analysis has been conducted and a fall protection plan is in place before beginning your work
- Wear the proper fall protection equipment for the job and be trained in how to use it
- Make sure fall prevention systems are in place, such as guardrails
- When using a ladder, maintain three points of contact at all times
- Do not use ladders outdoors in windy or inclement weather, and if the weather turns while you are on the ladder, descend immediately
- Place the base of the ladder on a firm, solid surface – never make your own "improvised" scaffolding

You can visit [nsc.org/falls-from-heights](https://www.nsc.org/falls-from-heights) for more specific tips on falls from heights from the NSC Construction & Utilities Division.

Remember, if you fall, even if it is just a minor slip, please report it. Being involved in a fall doesn't make you "clumsy," and it is nothing to be ashamed of. Reporting every hazard and near miss can help to prevent something similar – or worse – from happening to someone else. Think about at least one change you can make today to help prevent yourself, or a coworker, from falling.

Source: NSC analysis of 2020 BLS data.



Esté atento al peligro ocasionado por resbalones, tropezones y caídas



Los resbalones, los tropezones y las caídas definitivamente no son un motivo para reír. De hecho, después de los accidentes automovilísticos en las carreteras, las caídas a un nivel o piso inferior son la segunda causa de muerte en el lugar de trabajo de acuerdo con Injury Facts®. Comparadas con las caídas a un nivel o piso inferior, las caídas en el mismo nivel tienden a causar lesiones menos graves pero más frecuentes; en 2020, ocurrieron más de 127,680 casos que implicaron ausencias en el lugar de trabajo. Con tanta posibilidad para hacernos daño, deberíamos hacer todo lo posible por reconocer los peligros de las caídas y evitar que ocurran lesiones.

Ver el mundo desde los lentes de seguridad

La verdad es que los peligros están en todas partes a nuestro alrededor. Algunas veces es difícil verlos, especialmente cuando estamos trabajando en condiciones familiares. En lugar de cumplir con nuestras rutinas habituales, siempre deberíamos estar atentos y pendientes de nuestra seguridad. Podría ser tan simple como notar que la alfombra está rota, una caja que sobresale en un pasillo o un derrame en el piso.

Si bien notar algo fuera de lo común es el primer paso, usted también debe saber cómo reportar la existencia de un peligro en su organización. Quizás usted mismo podría limpiar el agua en el piso, pero deténgase y póngase a pensar, ¿de dónde proviene el agua? ¿Hay una máquina de hielo que tenga una fuga en la sala de descanso? Es posible que sus equipos de seguridad y de las instalaciones tengan que hacerse cargo. O digamos que es un día de lluvia y la gente va dejando agua con sus pisadas en el piso de cerámica. Tal vez su organización necesita instalar una alfombra o un tapete antideslizante en la entrada. No solo camine y asuma que alguien más verá un peligro o se ocupará de él. Usted puede ser el impulso para que estos cambios sucedan; solo necesita mantener los ojos bien abiertos, pensar en el panorama completo y contarle a alguien acerca de sus preocupaciones.

Estos son algunos consejos para ayudar a prevenir caídas en el mismo nivel:

- No se apresure ni camine demasiado rápido.
- Mire por dónde camina, incluso en áreas familiares.
- Evite distraerse con teléfonos celulares o leer mientras camina.
- Use un calzado adecuado.
- Esté atento a los cambios de elevación.

- No obstruya su visión llevando un paquete grande; pida ayuda si es necesario.
- Limpie los derrames de inmediato.
- Preste atención a las condiciones climáticas.

Evitar caídas desde lo alto

Si bien no son tan comunes como las caídas en el mismo nivel, las caídas desde lo alto son a menudo fatales. Las caídas fatales a un nivel inferior por lo general implican lesiones en la cabeza o en varias partes del cuerpo. En general, casi el 47% de las caídas fatales a un nivel inferior ocurren en alturas de 20 pies o menos, mientras que el 17% ocurre en alturas mayores a 30 pies.

A continuación, brindamos algunos consejos para ayudar a evitar caídas desde lo alto:

- Asegúrese de que se haya realizado un análisis de peligros laborales y de que esté implementado un plan de protección contra caídas antes de comenzar su trabajo.
- Use el equipo de protección contra caídas adecuado para el trabajo y reciba la capacitación sobre cómo usarlo.
- Asegúrese de que existan sistemas de prevención de caídas en el lugar, por ejemplo, barandas.
- Cuando use una escalera, mantenga tres puntos de contacto en todo momento.
- No utilice escaleras en exteriores cuando haya viento o mal tiempo, y si el clima cambia mientras usted se encuentra sobre la escalera, descienda de inmediato.
- Coloque la base de la escalera sobre una superficie firme y sólida; nunca haga su propio andamio "improvisado".

Puede visitar [nsc.org/falls-from-heights](https://www.nsc.org/falls-from-heights) para obtener consejos más específicos sobre caídas desde niveles altos de NSC Construction & Utilities Division.

Recuerde que si se cae, aun cuando sea un resbalón menor, debe reportarlo. Tener una caída no lo hace a usted torpe y no debe sentirse avergonzado. Reportar cada peligro y cuasi accidente puede evitar que algo similar, o peor, le suceda a alguien más. Piense en al menos un cambio que pueda hacer hoy para ayudar a prevenir que usted mismo, o un compañero de trabajo, se caiga.

Fuente: Análisis de NSC de datos de BLS de 2020.

