

FALLS

How can you help prevent falls?

Slips, trips and falls are a leading cause of workplace injury and death:

227,760 injuries and 887 deaths annually



Don't be complacent when it comes to fall hazards.

- Be aware of your environment
- Avoid distractions
- Keep work areas clean
- Take your time and don't rush – especially around corners and doorways
- Wear the proper personal protective equipment
- Choose the right footwear for your work
- Use the correct ladder or scaffolding for the job
- Always hold the handrail when using the stairs
- Never carry too much in your hands or anything that obstructs your view
- Watch where you are going
- Keep an eye out for changes in elevation
- Report any fall hazards you find



Falls, slips, trips

3rd leading cause of work-related injuries

- **Injury rate:** 23.1 per 10,000 full-time workers
- **Age group** most at risk: 55 and over
- **Industries** most at risk: transportation and warehousing and agriculture
- **Typical days lost:** 12
- Most frequent **type of injury:** sprains, strains, tears



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

CAIDAS

¿Cómo puede ayudar a prevenir las caídas?

Los resbalones, los tropezones y las caídas son una de las principales causas de lesiones y muerte en el lugar de trabajo:

227,760 lesiones y 887 muertes anualmente



No se complazca cuando se trate de riesgos de caída

- Esté atento a su entorno
- Evite las distracciones
- Mantenga limpias las áreas de trabajo
- Tómese su tiempo y no se apresure, especialmente en las esquinas y en las entradas
- Use el equipo de protección personal adecuado
- Elija el calzado adecuado para su trabajo
- Use la escalera o los andamios correctos para el trabajo
- Sosténgase siempre del pasamanos cuando use las escaleras
- Nunca cargue demasiadas cosas en sus manos ni lleve objetos que obstruyan su visión
- Mire por dónde camina
- Esté atento a los cambios de elevación
- Informe cualquier riesgo de caída que encuentre



Resbalones, tropiezos y caídas

Es la tercer causa más importante de lesiones laborales

- **Tasa de lesiones:** 23.1 de cada 10,000 trabajadores a tiempo completo
- **Grupo etario en mayor riesgo:** mayores de 55 años
- **Industrias** en mayor riesgo: transporte y almacenamiento y agricultura
- **Días generalmente perdidos:** 12
- **Tipo de lesión** más frecuente: esguinces, distensiones, desgarros strains, tears



Visite [nsc.org](https://www.nsc.org) para más recursos.