



# Prevent Slips, Trips and Falls



NATIONAL  
**SAFETY**  
MONTH 2019

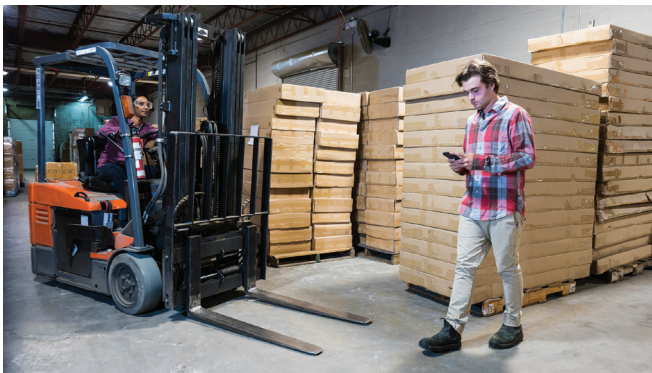
Though they might seem harmless, slips, trips and falls are some of the most common hazards we face in the workplace and they can have serious consequences. Always following safety procedures is crucial to avoiding injury, but so is speaking up to keep your coworkers safe.

We've all been in a situation where a coworker was doing something risky and we weren't sure what to say. Here are some scenarios to consider and tips for handling these sometimes difficult conversations.

## Scenario #1

You and a coworker are taking the stairs. Your coworker's arms are full with tools, coffee and a cell phone. They kindly refuse your offer to help carry a few items but then struggle up the stairs.

- Though many of us use them every day, a trip or fall down the stairs can cause serious injuries. Handrails exist for a reason so always keep a hand free when taking the stairs and encourage those around you to use the handrails.
- Open drink containers like coffee mugs can easily cause spills that then create fall hazards. Remind your coworkers to always use containers with a lid to avoid spills.
- We often refuse assistance even when we could use it. If your coworker has their arms full, insist on carrying a few items so you can both get up the stairs safely.



## Scenario #2

You're walking with a few coworkers when one of them gets a text message from their spouse. They look down at their phone and attempt to text back as you all walk through a busy worksite.

- Distracted walking is a serious risk and can turn something as simple as a box into a major hazard. Just because it seems silly doesn't mean we should ignore it.
- In this instance, consider stopping and telling your coworker you'll wait with them while they finish sending their message.



- You can also be more direct, telling your coworker it is unsafe and pointing out hazards they might trip over. We can sometimes be defensive in these situations, so frame the conversation around your coworker's safety and encourage them to finish the text message once they're sitting in the break room.

## Scenario #3

You notice a coworker's desk or workstation is particularly messy, with items spilling out into the hallway. They are focused on a task and don't seem to notice the mess.

- Whether it's an open filing cabinet drawer, some scattered papers on the floor or just an extra pair of shoes sticking out where people walk, these are hazards that are easily cleaned up but can cause serious injuries if left unchecked.
- We can be sensitive about our belongings, so this is another situation where it pays to avoid blame or shame. You can simply point out the hazard and offer to help clean it up with your coworker.
- If the problem persists, try being more direct and pointing out the risk it creates. In the workplace, these types of falls on the same level injured 142,770 people – and killed 151 – in 2017.<sup>1</sup>

Remember to always report hazards to either your supervisor, safety team or through a hazard reporting system if you have one. Odds are that others are dealing with similar hazards that could be resolved with a broader solution.

## Bring it home

When you see a risk with a simple fix, don't hesitate to fix it safely. This applies whether you are at work, back home or out in your community. Sometimes that fix means cleaning up a mess you didn't create or having a quick, awkward conversation, but the end result is worth it. Embrace this concept and you can help us all keep each other safe.

## References

<sup>1</sup> *Injury Facts*®, Falls – Same Level, 2019

<https://injuryfacts.nsc.org/work/safety-topics/falls-same-level/>



# Prevenir Resbalones, tropiezos y caídas



NATIONAL  
**SAFETY**  
MONTH 2019

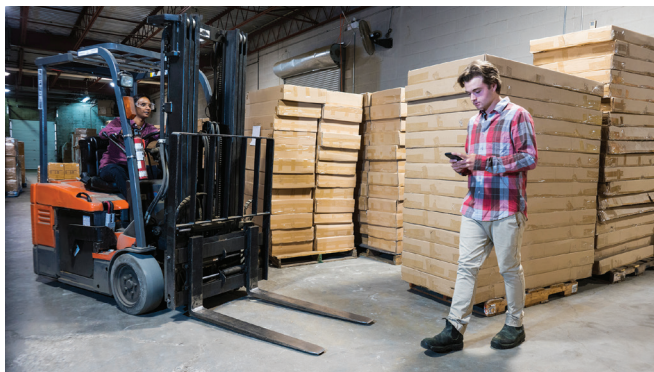
Aunque pudiesen parecer inofensivos, los resbalones, tropiezos y caídas son algunos de los peligros más comunes que enfrentamos en el lugar de trabajo y pueden tener graves consecuencias. Seguir siempre los procedimientos de seguridad es crucial para evitar lesiones, pero también lo es hablar sin reservas para mantener seguros a sus compañeros de trabajo.

Todos hemos estado en una situación en la que un compañero de trabajo estaba haciendo algo arriesgado y no estábamos seguros sobre qué decir. Aquí hay algunos escenarios a considerar y consejos para manejar estas conversaciones, a veces, difíciles.

## Escenario N°1

Usted y un compañero de trabajo están subiendo las escaleras. Los brazos de su compañero están cargados de herramientas, un café y un teléfono celular. Su compañero rechaza amablemente su oferta para ayudarlo a cargar algunos de los artículos, pero luego muestra dificultad para subir las escaleras.

- Si bien muchos de nosotros las usamos todos los días, un tropezón o una caída por las escaleras puede causar lesiones graves. Los barandales existen por una razón, así que siempre mantenga una mano libre cuando suba las escaleras y anime a los que lo rodean a usar los barandales.
- Los recipientes para bebidas abiertos, como las tazas de café, pueden causar derrames que generan riesgos en las caídas. Recuérdele a sus compañeros de trabajo que siempre



deben usar recipientes con tapa para evitar derrames.

- A menudo rechazamos la ayuda incluso cuando podríamos necesitarla. Si su compañero de trabajo tiene los brazos ocupados, insista en llevar algunos de los artículos para que ambos puedan subir las escaleras de manera segura.

## Escenario N°2

Está caminando con algunos compañeros de trabajo cuando uno de ellos recibe un mensaje de texto de su cónyuge. Su compañero mira hacia abajo a su teléfono e intenta responder el mensaje de texto mientras caminan por un lugar de trabajo ocupado.

- Caminar distraído es un riesgo grave y puede convertir algo tan simple como una caja en un peligro mayor. Solo porque parezca tonto no significa que debamos ignorarlo.
- En este caso, considere detenerse y decirle a su compañero de trabajo que lo esperará mientras termina de enviar su mensaje.



- También puede ser más directo diciéndole a su compañero de trabajo que es inseguro y señalarle los peligros con los que podrían tropezarse. A veces podemos ponernos a la defensiva en estas situaciones, así que enfoque la conversación alrededor de la seguridad de su compañero de trabajo y ánimelo a terminar de responder el mensaje de texto una vez que estén sentados en la sala de descanso.

## Escenario N°3

Observa que el escritorio o la estación de trabajo de un compañero está particularmente desordenada, con elementos que se caen al pasillo. Su compañero está concentrado en una tarea y no parece notar el desorden.

- Ya sea que se trate de un cajón abierto de un archivo, de algunos papeles dispersos en el piso o simplemente de un par de zapatos extra que sobresale por donde camina la gente, estos son peligros que se pueden eliminar fácilmente pero que pueden causar lesiones graves si no se los controla.
- Podemos ser sensibles con nuestras pertenencias, por lo que esta es otra situación en la que vale la pena evitar causar culpa o vergüenza. Simplemente puede señalar el peligro y ofrecer su ayuda para eliminarlo junto con su compañero de trabajo.
- Si el problema persiste, intente ser más directo y señale el riesgo que se crea. En el lugar de trabajo, este tipo de caídas en el mismo nivel hirieron a 142.770 personas y mataron a 151 en 2017.<sup>1</sup>

Recuerde siempre informar los peligros a su supervisor, a su equipo de seguridad o a través del sistema de notificación de peligros, si es que cuenta con uno. Lo más probable es que haya otros que estén enfrentando peligros similares que podrían resolverse con una solución más amplia.

## Lleve la seguridad a su casa

Cuando observe un riesgo que tiene una solución simple, no dude en solucionarlo de manera segura. Esto aplica tanto si está en el trabajo, en casa o en su comunidad. A veces, esa solución significa limpiar un desastre que usted no creó o tener una conversación rápida e incómoda, pero el resultado final vale la pena. Adopte este concepto y podrá ayudarnos a mantenernos seguros entre todos.

## Referencias

<sup>1</sup> Injury Facts®, Falls – Same Level 2019

<https://injuryfacts.nsc.org/work/safety-topics/falls-same-level/>