



RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS (R/T/C)

son algunas de las principales causas de lesiones o muerte en el lugar de trabajo. Las lesiones más comunes que vemos en UO por R/T/C son contusiones, torceduras/esguinces y fracturas. Estas lesiones muchas veces son evitables y suelen producirse por la pérdida de tracción o el contacto con un objeto fijo o móvil a lo largo de una superficie de marcha o de trabajo. En la Universidad de Oregón, las lesiones asociadas a resbalones, tropezos y caídas se producen con más frecuencia en interiores que en exteriores. Existe una gran variedad de peligros ambientales y de comportamiento que contribuyen a la probabilidad de un resbalón, tropiezo o caída. Algunos ejemplos de peligros comunes son los derrames, las superficies en mal estado, el uso de calzado inadecuado, los cables alargadores en el medio del camino, las condiciones meteorológicas y los residuos como hojas y semillas. Ser consciente de estos y otros posibles peligros puede ayudar a reducir el potencial de incidentes para usted y sus compañeros de trabajo.

EJEMPLOS DE BUENAS PRÁCTICAS:

- Usar calzado con buena tracción.
- Ser consciente de las condiciones de humedad y tomarse el tiempo necesario para secar su calzado en las alfombras antes de ingresar.
- Elevar la vista, mirar hacia el frente y tener los ojos fijos en la tarea.
- Mantener las manos fuera de los bolsillos mientras camina.
- No enviar ni leer mensajes de texto mientras camina.
- No colocar cables ni mangueras en los pasillos; no utilizar los pasillos para guardar objetos.
- Mantener los suelos secos y libres de derrames. Si hay un derrame, cubrirlo con una señal de suelo mojado, una silla o toallas para evitar que los demás se resbalen.
- Utilizar señales de suelo mojado y considerar la posibilidad de colocar alfombras absorbentes o toallas de papel en las zonas donde se sabe que hay suelos mojados.
- Utilizar los pasamanos cuando circule por escaleras o rampas.

LO QUE HAY QUE HACER

- Siga los ejemplos de buenas prácticas mencionados.
- Reconozca los peligros. Encárguese de ellos si está cualificado. Si no es así, póngase en contacto con su supervisor o con Control de Trabajo de CPFM (541-346-2319).
- Lleve sus preguntas a su supervisor e infórmelo sobre sus lesiones.
- Dirija las preguntas adicionales a EHS.
- En caso de emergencia, llame al **911** y **UOPD** (541-346-2919) para recibir asistencia inmediata.
- Si se lesiona, entonces llene un [Parte de accidente laboral](#) en un plazo de 24 horas.
- Si hay un área que le preocupa, entonces utilice el botón [Informar un problema de seguridad](#) para alertar a EHS.



Realice una buena limpieza en su área.



Eleve la vista, mire hacia el frente y preste atención.



Reconozca y aborde los peligros potenciales de los pasillos o informe a alguien sobre ellos.

