



5 minute safety talk

Slips, Trips & Falls

In 2015, the U.S. Bureau of Labor Statistics reported over 223,000 non-fatal falls on the job. The majority of those falls—149,180—were not from a height or elevation. These workers fell on the same level due to slipping on a slick surface or from tripping over a hazard in the work area. Many of these incidents resulted in missed work days and injuries including fractures, sprains and strain tears, according to 2016 *Injury Facts*[®], the statistical report on unintentional injuries by the National Safety Council. Due to underreporting, the number could be even higher.

Distractions and hazards

Slips, trips and falls are the No. 2 cause of nonfatal disabling injury in the workplace following overexertion. Fortunately, by being aware of our surroundings, slips, trips and falls are easily preventable. It starts with awareness. We're always on the move so it can become second-nature to go into autopilot when

walking, especially in familiar places like the workplace. Take a moment to acknowledge the area you're walking through, even if you walk through it every day. Has anything changed? Is there a new potential hazard, such as a slippery floor or a stack of boxes, that wasn't there yesterday?

Distraction is another factor we don't always recognize. Eating on the go, rushing to a meeting and using the phone—whether it's talking, checking a work email or getting the latest score from the game—are all distractions that increase the risk of a trip or fall. Don't rush and focus on getting to your destination safely.

Other hazards include:

- Wet floors
- Uneven surfaces (tile, carpet, etc.)
- Ice, which can often be difficult to see
- Limited visibility around corners
- Cluttered work areas
- Not using the handrail in stairways
- Cords across pathways
- Carrying a load that's too heavy and/or obstructs vision

Don't forget to report hazards and falls

An important step in preventing slips, trips and falls from happening in the future is reporting them when they occur. Some employees may feel embarrassment or even fear retribution for reporting an incident. New employees—workers with less than one year of service—disproportionately account for 30% of non-fatal injuries from falls. An employer shouldn't place blame on any employee who falls, especially since some falls are related to a person's physical ability. In fact, many causes of slips, trips and falls can be prevented by employers, but employees—who are most familiar with their work areas—are best suited to identify and report hazards.

Employers need to make safety a part of their culture and encourage reporting of all hazards, no matter how minor they seem. This is the best way to prevent incidents before they happen.

Focus on problem areas

Concentrate on the areas where the most incidents occur:

- Doorways/entry ways
- Ramps
- Cluttered hallways
- Heavy traffic areas
- Uneven surfaces
- Areas prone to wetness and spills

Always ensure that floors are clean, well-maintained and fitted with slip-resistant material when necessary. The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) also recommends workers wear slip-resistant footwear.

Getting everyone on-board

Making sure the work environment is free of hazards and properly maintained is important in preventing slips, trips and falls, but it is only part of the solution. Commitment to a safe environment including communication between managers and their workers is a critical component. Training will teach employees to make sure work areas are clear and clean and any potential hazards are identified with proper signage. Encourage employees to make behavioral changes to reduce the risk of falls: be attentive, don't carry heavy loads and keep work areas clutter-free. Companies that create a safe working environment along with a strong, focused safety culture usually see incident rates decline.



5 minute safety talk

Resbalones, Tropezos y Caídas

En 2015, la Oficina de Estadística Laboral de los EE. UU. informó más de 223,000 caídas no fatales en el lugar de trabajo. La mayoría de esas caídas (149,180) no fueron desde alturas o emplazamientos elevados. Esos trabajadores cayeron al mismo nivel en el que se encontraban por resbalarse en una superficie resbaladiza o tropezarse con algún objeto peligroso en el área de trabajo. Muchos de estos accidentes provocaron que se perdieran días de trabajo y se sufrieran lesiones, incluso fracturas, esguinces y desgarros, de acuerdo con *Injury Facts*® del año 2016, el informe estadístico sobre lesiones accidentales del Consejo Nacional de Seguridad. Teniendo en cuenta que no todas las lesiones son informadas, la cantidad podría ser incluso mayor.

Distracciones y peligros

Los resbalones, los tropiezos y las caídas representan la segunda causa de lesiones incapacitantes no fatales en el lugar de trabajo, seguidas del esfuerzo excesivo. Afortunadamente, es fácil prevenir los resbalones, los

tropiezos y las caídas si prestamos atención al entorno en el que nos encontramos. Todo comienza tomando consciencia. Nos movemos constantemente, por lo que poner el "piloto automático" al caminar puede volverse un hábito natural, sobre todo en ambientes que nos son familiares, como lo es el lugar de trabajo. Tómese un momento para reconocer el área por la que pasará caminando, incluso si la recorre todos los días. ¿Ha habido algún cambio? ¿Existe algún posible riesgo nuevo, tal como un suelo resbaladizo o una pila de cajas que no haya estado allí el día anterior?

La distracción es otro factor que no siempre reconocemos. Comer mientras caminamos, correr a una reunión y utilizar el teléfono—ya sea para hablar, leer un correo electrónico de trabajo o ver el resultado actualizado de un partido— son distracciones que hacen que aumente el riesgo de tropezarse o caerse. No corra, y concéntrese en llegar a destino de manera segura.

Otros peligros incluyen los siguientes:

- Suelos mojados
- Superficies irregulares (baldosas, alfombra, etc.)
- Hielo, que con frecuencia puede ser difícil de ver
- Visibilidad limitada en las esquinas
- Áreas de trabajo repletas de objetos
- No utilizar el pasamanos en escaleras
- Cables que atraviesan pasillos
- Cargar un artículo que es demasiado pesado u obstruye el campo visual

No olvide informar sobre peligros y caídas

Un paso importante para prevenir resbalones, tropiezos y caídas en el futuro consiste en informar en el momento que ocurren. Algunos empleados pueden sentirse avergonzados o incluso tener miedo de que se tomen represalias en su contra por informar sobre un accidente. Los empleados nuevos —trabajadores que han prestado servicios por menos de un año— representan el 30 % de las lesiones no fatales derivadas de caídas; esto es una cifra desproporcionada. Un empleador no debería culpar a ningún empleado por caerse, sobre todo porque algunas caídas se relacionan con las capacidades físicas de los individuos. De hecho, los empleadores pueden prevenir muchas de las causas que llevan a resbalones, tropiezos y caídas, pero los empleados—que son los más familiarizados con su área de trabajo—son los más adecuados para identificar peligros e informar sobre estos.

Los empleados deben hacer que la seguridad sea parte de su cultura e incentivar al resto a informar sobre cualquier tipo de peligro, sin importar qué tan insignificante parezca. Este es el mejor modo de evitar accidentes.

Enfóquese en áreas conflictivas

Concéntrese en las áreas que presentan la mayor cantidad de accidentes:

- Puertas/caminos de entrada
- Rampas
- Pasillos abarrotados de artículos
- Áreas de mucho tránsito
- Superficies irregulares
- Zonas propensas a la acumulación de humedad y derrames

Siempre asegúrese de que los suelos estén limpios, bien mantenidos y equipados con material antideslizante cuando sea necesario. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) también recomienda que los trabajadores usen calzado antideslizante.

Haga que todos se comprometan

Asegurarse de que el ambiente de trabajo esté libre de peligros y se mantenga de manera adecuada es importante para prevenir resbalones, tropiezos y caídas, pero eso es solo parte de la solución. Un componente esencial del proceso es que todos se comprometan a velar por un lugar de trabajo seguro, para lo cual se necesita comunicación entre los gerentes y sus trabajadores. Es necesario capacitar a los empleados para garantizar que las áreas de trabajo estén libres de objetos y limpias, y que se identifique cualquier posible riesgo con la señalización que corresponda. Se debe alentar a los empleados a modificar su conducta para reducir el riesgo de sufrir caídas. Hay que indicarles prestar atención, no cargar artículos pesados y mantener las áreas de trabajo despejadas. Las empresas que crean un ambiente de trabajo seguro y una cultura fuerte dedicada a velar por la seguridad son las que generalmente logran hacer que la cantidad de accidentes disminuya.