

Prevención de Caídas Parte 2¹

PROPUESTA DE TALLER

Diciembre, 2018

CASA Latina

¹ Este material fue producido bajo la Beca Susan Harwood SH-05008-SH8 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, Departamento de Trabajo de EE.UU. Este no necesariamente refleja los puntos de vista o las políticas del Departamento de Trabajo de EE.UU., ni la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones implica la aprobación del Gobierno de EE.UU. El Gobierno de EE.UU. no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o se hace responsable por la exactitud, integridad o utilidad de cualquier información, aparato, producto o proceso divulgado.

Índice de Contenidos

1. Visión General del Taller	2
2. Plan del Taller	3
<i>Introducción</i>	3
<i>Creando Conciencia</i>	6
<i>Analizando los Riesgos e Ideas de Soluciones</i>	7
<i>Cierre</i>	12
3. Apéndices	15
<i>Preguntas de Pre- y Post-Evaluación</i>	15
<i>Gráfica: Estadísticas de la Construcción y las Caídas</i>	16
<i>Imágenes e Información de Escaleras</i>	17
<i>Imágenes e Información de Plataformas y Andamios</i>	18
<i>Imágenes e Información de Plan de Rescate</i>	19
<i>Folleto Informativo: Mejores Prácticas Para la Prevención de Caídas Avanzada</i>	21

Visión General del Taller

Duración del Taller: Aproximadamente 3 horas

Audiencia: Participantes de CASA Latina—jornaleros con experiencia variada en actividades comunes de jornaleros

Ubicación del Taller: Centro del Trabajador de CASA Latina

Objetivos de Aprendizaje:

1. Cómo utilizar las escaleras seguramente al montarlas o trabajar en ellas.
2. Cómo minimizar los riesgos al trabajar en alturas, incluyendo el uso de medidas tales como los rieles de protección, los sistemas de sujeción de caídas y las líneas de advertencia.
3. Cómo crear un plan de rescate si llegue a ocurrir una caída.

Equipo y Materiales Requeridos:

Tecnología: -Computadora, proyector, bocinas

Utilería: -Escaleras, taburete, brochas y cubetas, plataforma, cinta, atomizador, escobilla de goma, trapos, martillo, taladro, estructura de guardia

Otro: -Presentación de PowerPoint
-Materiales de Pre-evaluación y Post-evaluación
-Plumas borrables
-Tarjetas informativas
-Papel de papelógrafo
-Marcadores
-Cinta

Plan del Taller

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Bienvenida, Objetivos y Agenda

Duración de la Actividad: 10 minutos

Propósito:

- Dar la bienvenida a los participantes
- Informar a los participantes qué esperar del taller
- Atender a las necesidades básicas

Materiales:

- Presentación de PowerPoint
- Computadora
- Proyector

Procedimiento:

Los facilitadores dan la bienvenida a los participantes al taller. Los facilitadores se introducen a sí mismos y su papel como facilitadores, enfatizando que ellos no son expertos, sino que guiarán el aprendizaje de los participantes.

Los facilitadores revisan los objetivos de aprendizaje para el taller (como son afirmados en la Visión General del Taller).

Los facilitadores presentan la agenda del día.

Los facilitadores animan a los participantes a tomar descansos para estirarse o ir al baño como lo necesiten. El taller de tres horas también incluirá dos descansos programados de 5 minutos cada uno.

1.2. Actividad Rompehielos

Duración de la actividad: 10 minutos

Propósito:

- Fomentar un ambiente de aprendizaje de apoyo y relajado
- Aprender los nombres de los participantes y facilitadores
- Proveer a los participantes la oportunidad de conectar con el tópico

Materiales:

- Marcador de pizarra blanca

Procedimiento:

Los participantes se introducen a sí mismos al grupo, uno a uno. Al introducirse, los facilitadores escriben los nombres en la pizarra blanca. La actividad concluye cuando todos se han introducido.

Los facilitadores piden a los participantes que:

1. Digan su nombre.
2. Digan el tipo de trabajo que hacen.
3. (Opcional) Compartan una historia de una experiencia de una caída de alturas en el trabajo. Puede ser una historia personal, la de alguien a quien conocen o una caída que hayan visto.

El facilitador/La facilitadora concluye el rompehielos notando lo común que es que las personas deban trabajar en alturas, hasta en distintos tipos de trabajos. Por eso es muy peligroso y los accidentes son frecuentes.

1.3. Acuerdos de Participación

Duración de la Actividad: 5 minutos

Propósito: -Llegar a un acuerdo acerca de las directrices para fomentar un ambiente en el cual todos los participantes se sienten cómodos participando

Materiales: -Papelógrafo
-Marcadores
-Cinta adhesiva

Procedimiento:

El facilitador/La facilitadora informa a los participantes que, ya que el taller depende de la participación y la comunicación, a él/ella le gustaría proponer algunas directrices para facilitar la habilidad de todos participar.

El facilitador/La facilitadora y los participantes hacen una puesta en común de ideas y sugerencias acerca de las directrices para la comunicación y la participación efectiva y respetuosa. El facilitador/La facilitadora escribe las ideas en el papelógrafo. Algunos ejemplos de acuerdos son:

- Poner los teléfonos celulares en vibración
- Alzar la mano para hablar
- Respetar todas las opiniones

Los participantes muestran una señal del pulgar hacia arriba si están de acuerdo con las directrices. Los facilitadores pegan los acuerdos en una parte del cuarto donde sean visibles.

1.4. Pre- Evaluación

Duración de la Actividad: 15 minutos

Propósito: -Anotar el conocimiento previo de los participantes del tópico

Materiales: -Hojas informativas para cada participante de pictogramas que muestran ambos usos correctos e incorrectos de rieles de protección, escaleras y arneses

Procedimiento:

El facilitador/La facilitadora explica que el propósito de la pre-evaluación es calibrar lo que los participantes saben acerca del tópico. Los participantes tomarán una evaluación similar al final del taller para asesorar la efectividad del taller. No recibirán un grado y sus resultados no impactarán su participación en Casa Latina en ninguna manera.

La pre-evaluación usa pictogramas para ilustrar distintas situaciones laborales que involucran alturas (uso de escalera en una superficie mojada, uso de escalera al cargar materiales, trabajo en techo y asistir después de una caída). Cada pregunta tiene tres distintas opciones para cómo ejecutar cada trabajo, resaltando ambos métodos, seguros y peligrosos. Se les pide a los participantes escoger la opción que representa la manera más segura de usar la herramienta.

El facilitador/La facilitadora explica el formato de la evaluación y les da la oportunidad a los participantes de hacer preguntas antes de comenzar el examen.

2. CREANDO CONCIENCIA

2.1. Estadísticas de OSHA

Duración de la Actividad: 10 minutos

Propósito: -Comunicar la prevalencia y la severidad de las caídas en el trabajo

- Introducir y subrayar la importancia del contenido del taller
- Captar las experiencias laborales de los participantes

Materiales:

- Presentación de PowerPoint
- Computadora
- Proyector
- Papel de papelógrafo y marcadores

Procedimiento:

Los facilitadores muestran una presentación de PowerPoint que incluye estadísticas importantes de la prevalencia de lesiones y fatalidades que han resultado de caídas en el estado de Washington. La información puede incluir:

- En el año 2015 en el estado de Washington, las caídas fueron la causa principal de las fatalidades, siendo 30% de todas las muertes en el trabajo.
- Hasta ahora en el 2018, las caídas han sido la causa principal de las muertes entre los trabajadores de construcción en el estado de Washington².
- Un tercio (33%) de esas caídas fueron de escaleras, 28% fueron de techos y 15% fueron de andamios³.
- 63 trabajadores de construcción murieron de caídas en el estado de Washington entre los años 2010 y 2015. De los que murieron:
 - o 52% sucedieron en obras residenciales
 - o 17% de los trabajadores que murieron eran hispanos
 - o 16% de ellos trabajaban por su propia cuenta
 - o Más de un tercio tenían 50 años de edad o más
 - o 59% de esas caídas fatales sucedieron de 25 pies de altura o menos
 - o 1 de cada 5 fueron de 10 pies de alto o menos
 - o 48% de las caídas fatales fueron de edificios o estructuras
 - o 25% fueron de una escalera
 - o 16% fueron de un andamio

Después de mostrar las estadísticas de L & I, los facilitadores guían a los participantes en una actividad breve de reflexión. Como grupo, invitan a los participantes a compartir sus reacciones a la información:

- ¿Te sorprendió la información? Si sí te sorprendió, ¿qué fue lo más sorprendente?

² [Estadísticas de Muertes en el Trabajo](#)

³ [Top 10 de las normas más frecuentemente citadas de OSHA](#)

- ¿Conoces a alguien quien tuvo una caída en el trabajo?
- ¿Qué piensas que son algunas de las causas de los accidentes?

Los facilitadores toman nota de las reflexiones y transicionan a la próxima sección al comunicar que el taller agregará al conocimiento y la experiencia de los participantes.

3. ANALIZANDO LOS RIESGOS E IDEAS DE SOLUCIONES

3.1. Trabajo en escalera: Pintura exterior

Duración de la Actividad: 20 minutos

Propósito:

- Identificar los posibles riesgos asociados con el trabajo en y alrededor de las escaleras al cargar objetos en ellas
- Promover la importancia de la operación segura del equipo
- Aprender a usar el equipo correctamente en el lugar de trabajo

Materiales:

- Escalera recta
- Pintura de látex de un galón
- Brocha de 3 pulgadas

Procedimiento:

Los participantes trabajan en grupos de aproximadamente 4 personas.

Una persona en el grupo simula pintar el exterior de una casa. La persona debe acomodar la escalera en contra de la pared y simula pintar una pared de la casa. Al ver la demostración, el resto del grupo contesta dos preguntas:

1. ¿Qué son los riesgos de usar ya sea una escalera recta o una escalera de extensión al hacer pintura de exterior?
2. ¿Qué puedes hacer para reducir esos riesgos?

Cada grupo debe compartir ideas acerca de lo que identifican como posibles riesgos o peligros y escribirlos en una hoja de papel. Luego debe hablar de las posibles soluciones que puede haber para rectificar esos peligros.

Ya que los grupos hayan terminado, comparten sus conclusiones con el resto de la clase. Los facilitadores preguntan al resto de los participantes si tienen ideas adicionales de soluciones para cada escena de pintura exterior.

Ya que todos los grupos hayan presentado, los facilitadores resumen los riesgos y las soluciones y usan fotos para reforzar con una visual.

3.2. Lavado de Ventanas

Duración de la Actividad: 20 minutos

Propósito: -Identificar los posibles riesgos asociados con el trabajo en alturas en banquetas o en condiciones resbalosas
-Aprender a usar el equipo correctamente en el lugar de trabajo

Materiales: -Banqueta de 3 pies
-Escobilla de goma para ventanas
-3 garras de limpieza
-Atomizador

Procedimiento:

Los participantes trabajan en grupos de aproximadamente 4 personas.

Una persona en el grupo simula lavar las ventanas de una casa. La persona sube el banquete y simula lavar las ventans usando los materiales proveídos. Al ver la demostración, el resto del grupo contesta las dos siguientes preguntas:

1. ¿Qué son los riesgos de usar un banquete al lavar ventanas?
2. ¿Qué puedes hacer para reducir esos riesgos?

Cada grupo debe compartir ideas acerca de lo que identifican como posibles riesgos o peligros y escribirlos en una hoja de papel. Luego debe hablar de las posibles soluciones que puede haber para rectificar esos peligros.

Ya que los grupos hayan terminado, comparten sus conclusiones con el resto de la clase. Los facilitadores preguntan al resto de los participantes si tienen ideas adicionales de soluciones para cada escena de limpieza de ventanas.

Ya que todos los grupos hayan presentado, los facilitadores resumen los riesgos y las soluciones y usan fotos para reforzar con una visual.

3.3. Trabajo de Plataforma/en Techo Plano

Duración de la Actividad: 20 minutos

Propósito: -Identificar los posibles riesgos asociados con el trabajo en alturas en una plataforma o cerca de una cornisa
-Promover la importancia de operar el equipo seguramente

Materiales: -Estructura de guardia
-Martillo
-Cinta métrica
-Taladro inalámbrico

Procedimiento:

Los participantes trabajan en grupos de aproximadamente 4 personas.

Una persona simula reparar una plataforma plana. La persona simula usar los materiales proveídos para reparar la superficie. Al ver la demostración, el resto del grupo contesta las dos siguientes preguntas:

3. ¿Qué son los riesgos al trabajar en plataformas?
4. ¿Qué puedes hacer para reducir esos riesgos?

Cada grupo debe compartir ideas acerca de lo que identifican como posibles riesgos o peligros y escribirlos en una hoja de papel. Luego debe hablar de las posibles soluciones que puede haber para rectificar esos peligros.

Ya que los grupos hayan terminado, comparten sus conclusiones con el resto de la clase. Los facilitadores preguntan al resto de los participantes si tienen ideas adicionales de soluciones para cada escena de trabajo en plataforma. Ya que todos los grupos hayan presentado, los facilitadores resumen los riesgos y las soluciones y usan fotos para reforzar con una visual.

3.4. Plan de Rescate en Caso de Una Caída

Duración de la Actividad: 20 minutos

Propósito: -Identificar los pasos importantes que se deben tomar al establecer y ejecutar un plan de rescate en caso de una caída
-Promover la importancia de mitigar los riesgos de las caídas y de tener un plan de seguridad establecido en caso de una caída

Materiales: -Computadora, proyector

- Papel de papelografo y marcadores
- Ejemplos del formulario de Reclamo de Compensacion para los Trabajadores de L & I

Procedimiento:

En este escenario, todos trabajan en un grupo.

Los facilitadores empiezan al hacer al grupo varias preguntas acerca de las caídas y los planes de rescate:

- ¿Alguien tiene experiencia con un plan de rescate, ya sea al haber visto un plan de rescate en acción o al haber sido parte de uno?
- ¿Alguien ha usado un plan de rescate en un trabajo previo o en una experiencia de trabajo?
- ¿En este momento, tiene un plan de rescate?

Los facilitadores piden comentarios de los participantes acerca de sus experiencias con los planes de rescate.

Los facilitadores muestran un corto segmento de un video (0:58 – 1:25) que muestra una escena de caída en una obra de construcción. [Video de Caída](#)

Los facilitadores preguntan al grupo lo que harían en ese caso o lo que las personas involucradas debieron haber hecho diferente. Los participantes comparten ideas acerca de lo que identifican como partes de un plan de rescate. Los facilitadores toman nota de los comentarios del grupo y agregan información acerca de las mejores prácticas al formar y llevar a cabo un plan de rescate. Esto puede incluir:

En el caso de un accidente o una caída en el trabajo, sigue estos pasos para asegurarte que la persona lastimada esté segura hasta que llegue la asistencia médica (911):

- Si tú eres la persona lastimada: mantén la calma, no te muevas y espera a que llegue la asistencia médica.
- Si eres testiga/o o estás cerca del accidente:
 1. Llama al 911. Una persona debe quedarse con la persona lastimada y otra persona hace la llamada al 911 y se comunica con los expertos de emergencia.
 2. Mantén la calma. Es más probable que cometas errores si entras en pánico.
 3. Evita que se junten demasiadas personas cerca del lugar de accidente. Cuando hay muchas personas agrupadas, se puede crear confusión y distraer a las personas quienes pueden ayudar, incluyendo a los servicios de emergencia.

4. No muevas a la persona lastimada. Sólo que los servicios de emergencias confirmen que esté bien, no muevas a ninguna persona lastimada. Las lesiones de la columna vertebral pueden ocurrir si lo haces. En algunas situaciones, la persona puede ser movida si esto evitaría otra lesión, como en el caso de un incendio.
5. Enfócate en la persona lastimada. Habla con él/ella, déjale saber que viene ayuda y manténla/lo cálido. Nota si la persona esté despierta y consciente o si tiene problemas para respirar. Esta información puede ser proveída al equipo de respuesta de emergencias.

Otra información que se puede incluir es: qué hacer cuando llegue el personal de emergencia, cómo llenar un formulario de Reclamo de Compensación para los Trabajadores de L & I en el hospital, cómo mandar el formulario a L & I y lo que podría pasar después.

Los facilitadores también pueden incluir información de cómo puede ser distinto el plan de rescate si el trabajador/la trabajadora todavía está sujeta/o y colgando de un harnés. Encuentra información de este tópico en el Adjunto E.

Después de la conversación, los facilitadores resumen los riesgos y las soluciones y usan fotos para reforzar con una visual o este corto video que explica los consejos de seguridad para ayudar a evitar las caídas en el trabajo: [Video de Prevención de Caídas](#)

4. CIERRE

4.1. Información y Recursos de OSHA

Duración de la Actividad: 10 minutos

Propósito: -Reforzar información clave del taller
-Dar a los participantes algo concreto que llevarse del taller

Materiales: -Marcador de pizarra blanca
-Copias de la hoja informativa con las mejoras prácticas e información de OSHA

Procedimiento:

Los facilitadores explican lo que es OSHA: la administración de Seguridad y Salud Ocupacional y su misión: “asegurar condiciones de trabajo seguras y saludables para los hombres y mujeres que trabajan por establecer y hacer cumplir las normas y proporcionando formación, difusión, educación y asistencia”.

Varias leyes bajo OSHA abordan la protección contra caídas y afirman las responsabilidades de los empleadores y los derechos de los trabajadores, incluyendo:

Andamios CFR 1926.451 sub parte L
[OSHA Scaffold Policy Subpart L](#)

Protección Contra Caídas CFR 1926.502 sub parte M
[OSHA Scaffold Policy Subpart M](#)

Escaleras y Escalas CFR 1926.1053 sub parte X
[OSHA Scaffold Policy Subpart X](#)

Información para presentar una queja con OSHA:
[206-757-6700; OSHA Reporting Page](#)
U.S. DOL/OSHA
300 Fifth Avenue, Suite 1280
Seattle WA 98104

La Ley de Protección de Denunciantes es diseñada para proteger a los trabajadores de las represalias de sus empleadores si presentan una queja (según Acta OSH Sección 11C). Encuentra más información aquí:
[OSHA Whistleblower Policy](#)

Cada participante recibe un papel pequeño con información crucial que recordar. El facilitador/La facilitadora sugiere que los participantes mantengan el papel en sus carteras, en caso de que se deban referir a él mientras están trabajando.

4.2. Post- Evaluación

Duración de la Actividad: 15 minutos

Propósito: -Anotar el conocimiento de los participantes acerca del tópico después del taller para comparar a las pre-evaluaciones

Materiales: -Hojas informativas para cada participante mostrando maneras seguras y peligrosas de usar rieles de protección, escaleras y arneses

Procedimiento:

El facilitador/La facilitadora deberá recordar a los participantes del propósito y formato de la evaluación y dar a los participantes la oportunidad de hacer preguntas antes de comenzar el examen.

Igual como con la pre-evaluación, la post-evaluación usa pictogramas para ilustrar distintas situaciones laborales. Cada pregunta tiene tres distintas opciones para cómo llevar a cabo cada trabajo, subrayando ambos métodos seguros y peligrosos. Se les pedirá a los participantes escoger la opción que representa la manera más segura de hacer el trabajo.

Ya que cada participante termine su post-evaluación, los facilitadores repasan cada pregunta con el grupo y confirman las respuestas correctas.

4.3. Evaluación de Impacto

Duración de la Actividad: 5 minutos

Propósito: -Obtener retroalimentación de los participantes para medir sus experiencias del taller y aprender acerca de áreas de mejoramiento o cambios para el futuro

Materiales: -Papel de papelógrafo y marcadores
-Una pelota

Procedimiento:

Los facilitadores guían a los participantes en una actividad de intercambio de ideas, en la cual los participantes comparten una breve reflexión acerca del taller:

- Una cosa que aprendieron.
- Una cosa que les gustó del taller.
- Una sugerencia para cambiar o mejorarlo.

Los facilitadores escriben las respuestas de los participantes en el papel de papelógrafo o en cualquier otro papel.

Los facilitadores dan las gracias a los participantes por su participación y les recuerdan llevarse las hojas informativas consigo mismos.

APÉNDICES

A. Preguntas de Pre- y Post- Evaluación

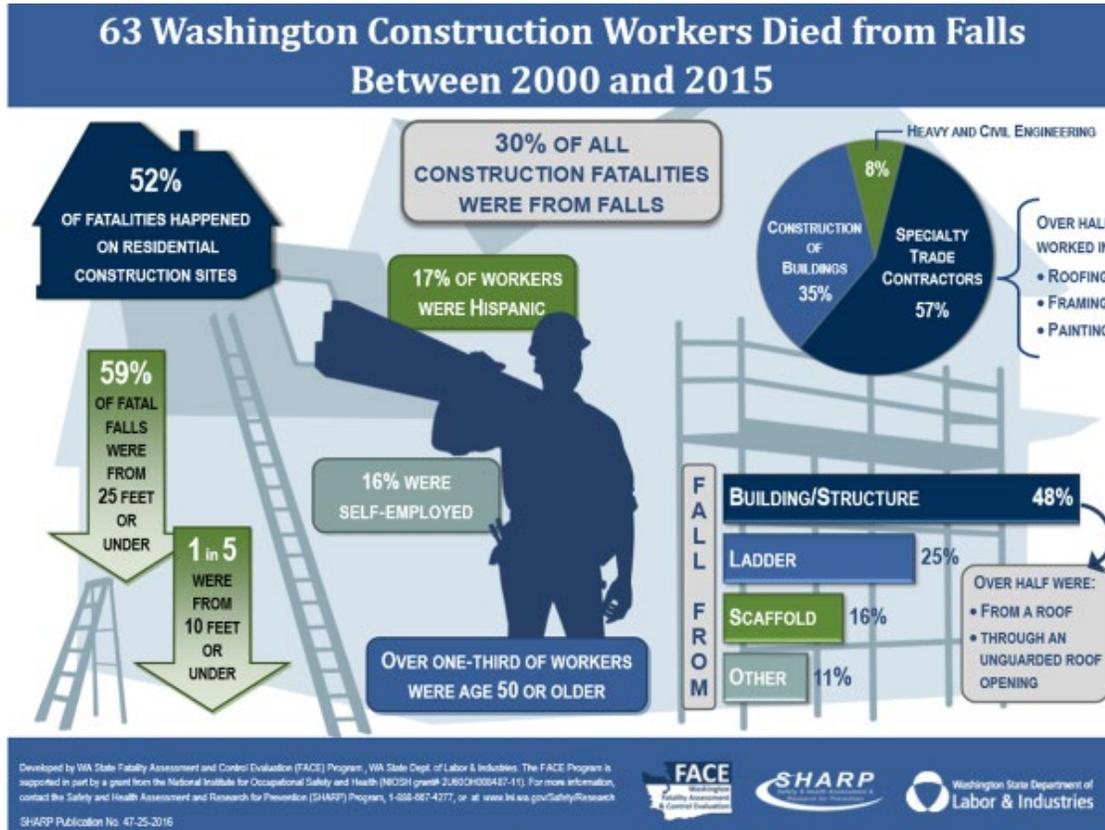
1. Técnica adecuada de cómo trabajar en un techo
 - A) Sin barandilla
 - B) Media barandilla (de 1 ó 2 pies de alto)
 - C) Barandilla completa que cumple con las regulaciones (3 pies de alto)

2. Uso adecuado de escalera al pintar usando cubeta
 - A) Montar con las cubetas de pintura en mano
 - B) Montar con las manos vacías y las cubetas arriba en el último paso
 - C) Montar con las manos vacías y otra persona abajo pasándole las cubetas a la persona en la escalera

3. Uso adecuado de escalera al limpiar ventanas
 - A) Las manos están vacías y la escalera está seca y puesta fijamente
 - B) Las manos están vacías, pero la escalera está mojada
 - C) Las manos están vacías, pero la escalera no está puesta fijamente

4. Conducta adecuada del plan de rescate en caso de una caída
 - A) Ayudar a la persona herida sentarse antes de que lleguen los respondedores de emergencia
 - B) Mover a la persona herida y hablar con el/la operador/a de 911 al mismo tiempo
 - C) Sentarse con la persona herida sin moverla hasta que lleguen los respondedores de emergencia

B. Gráfica: Estadísticas de la Construcción y las Caídas



C. Imágenes e Información de Escaleras



Los riesgos de trabajar en escaleras:

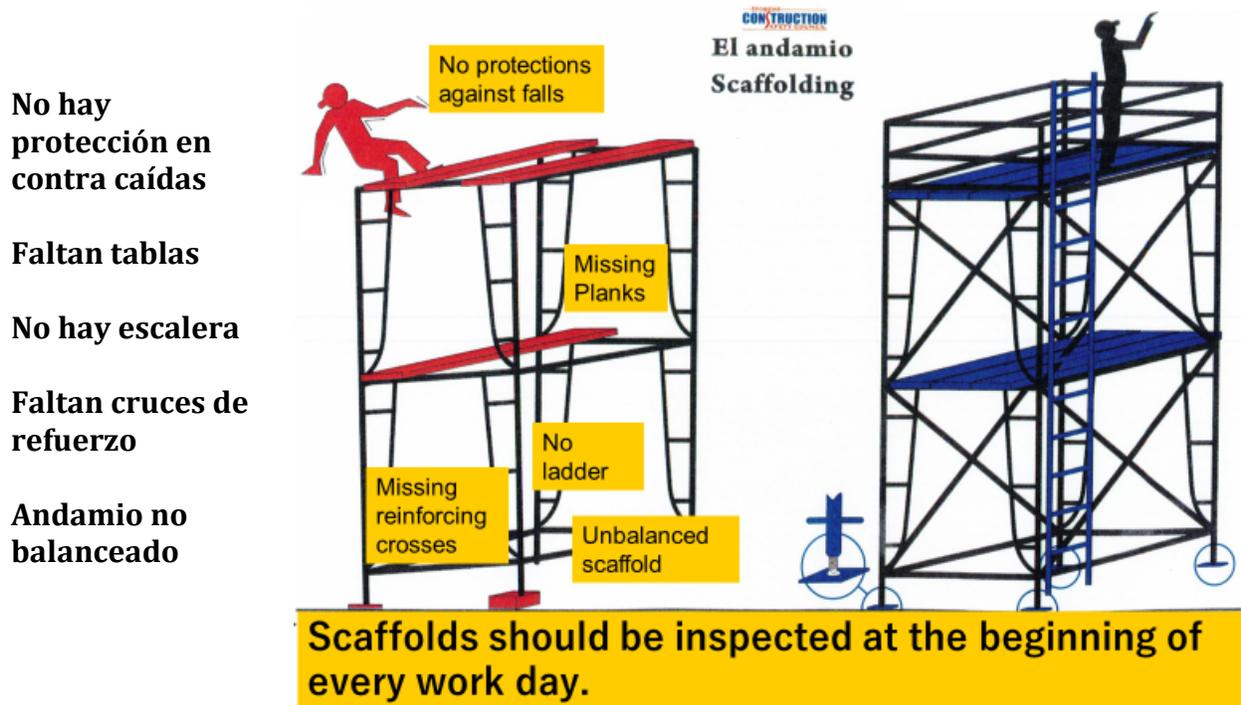
- Sostener cosas al montar la escalera
- Caerse de la escalera al intentar alcanzar algo fuera del alcance
- Cuando la escalera se resbala y causa daño a la casa
- Dejar caer herramientas o materiales encima de otros trabajadores abajo
- Las superficies pueden estar mojadas, resbalosas o desniveladas

Maneras de reducir los riesgos:

- Inspeccionar la escalera antes de usarla
- Asegurarse de que la escalera esté puesta correctamente, con los esparcidores abiertos y asegurados
- Asegurarse de que el suelo esté firme, anivelado y limpio antes de poner la escalera
- Poner la escalera en la inclinación correcta (ángulo de 70 grados)
- Asegurar la escalera con tapas de extremos de riel; esto puede prevenir daños a la pared y agregar agarre para tener estabilidad extra
- Subir herramientas y materiales al montar la escalera, mantenimiento por lo menos 3 puntos de contacto, como el uso de cinturón de herramientas, otra persona dándote las herramientas desde abajo o poner todas las herramientas en una cubeta y subir con la cubeta

- Nunca intentar alcanzar cosas que estén fuera del alcance (el ombligo siempre debe permanecer dentro del marco de la escalera)
- Si es posible, encuentra una manera de hacer el trabajo sin el uso de una escalera (tal como con el uso de una herramienta de extensión)

D. Imágenes e Información de Plataformas y Andamios



Los andamios deben ser inspeccionados al comienzo de cada día de trabajo.

Los riesgos de trabajar en las plataformas:

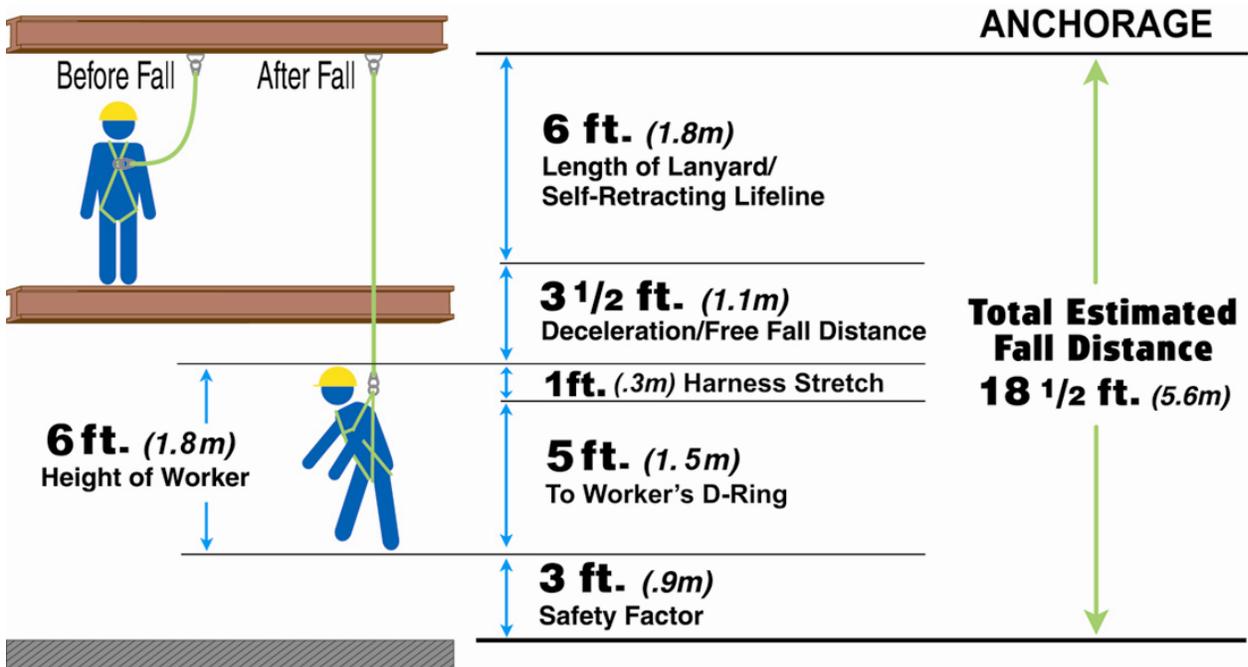
- Caerse sobre el borde
- Caerse a través de la plataforma
- Dejar caer herramientas o materiales encima de otros trabajadores abajo

Maneras de reducir los riesgos:

- Usar un sistema de barandilla de seguridad (rieles superiores, rieles medios y rodapié)
- Usar un sistema de línea de advertencia a 6 pies del borde principal más cercano
- Instalar una red u otro método de atrapar los escombros que caen
- Limitar el acceso al área debajo de la plataforma o el andamio

E. Imágenes e Información de Plan de Rescate





Consejos de cómo hacer un plan de rescate⁴:

Revisa esta lista de control antes de intentar rescatar:

- Considera alternativas al uso de equipo de detención de caídas
- El equipo de rescate ha sido inspeccionado y está en buenas condiciones
- El equipo es adecuado para el plan de rescate
- Identifica, localiza y prueba todos los aparatos de comunicación
- Los trabajadores de rescate están familiarizados con el uso del equipo de rescate

Si la persona trabajando en alturas tiene equipo adecuado y lo usa correctamente, el 90% de los trabajadores que caen realizarán rescate de sí mismos. Esto incluye:

1. El trabajador subirá de regreso al nivel del cual cayó.
2. El trabajador regresará al piso y será revisado por la posibilidad de ocupar atención médica.
3. El trabajador removerá todos los componentes necesarios del sistema de detención de caídas y documentará (embolsar y etiquetar) los componentes involucrados en la caída con el nombre, la fecha y la actividad durante la caída.

⁴ <http://api.capitalsafety.com/api/assets/download/1/9020713>

F. Folleto Informativo: Mejores Prácticas Para la Prevención de Caídas Avanzada

Posibles ideas:

- Mantener tres puntos de contacto en la escalera en todo momento.
- Mantener las manos libres al montar y trabajar en una escalera; usar un cinturón de herramientas, una cubeta o la ayuda de otra persona para cargar las herramientas.
- Usar andamios con barandillas apropiadas y asidero seguro.
- Revisar todo equipo antes de usarlo para asegurarse de que es adecuado.
- Llamar al 911 tan pronto alguien caiga y no intentar moverlo/la hasta que lleguen los respondedores de emergencia.
- Llamar a OSHA para reportar prácticas no seguras en el trabajo: 206-757-6700.