

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

**CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 24:
“LOR RIESGOS AL SUBIR Y BAJAR ESCALERAS”**

INTRODUCCION:

Bajar y subir escaleras es algo rutinario que quizás no consideramos peligroso, pero de ocurrir algún accidente podría tener graves consecuencias para nuestra salud.

Riesgos a los que nos exponemos al subir y bajar escaleras:

1. Resbalones, tropiezos y caídas con consecuencias de contusiones, esguinces, fracturas e incluso golpes graves en la cabeza.

Forma correcta de bajar y subir escaleras:

1. No corra ni se salte peldaños.
2. Siempre use pasamanos. Si existen dos pasamanos debe utilizar ambos.
3. Si el ancho de la escalera no le permite ubicar ambas manos en los pasamanos deberá siempre irse por un costado de esta utilizando el pasamano que corresponda, nunca irse por el medio.
4. Siempre observe el tránsito de personas que existe en la escalera que va utilizar, podría golpearse si va distraído.
5. No lleve objetos en las manos. Si debe llevar algo, sólo cárguelo con una mano para que la otra quede libre y pueda afirmarse con ella.
6. No observe la pantalla de su teléfono celular y evite realizar cualquier acción que implique el uso de ambas manos.
7. No lleve las manos en los bolsillos de su vestimenta.
8. Siempre mire en donde ubica sus pies al caminar.



Cierre:

NUNCA SE CONFÍE AL BAJAR O SUBIR UNA ESCALERA, UN DESCUIDO Y PODRÍA CAER. DE USTED DEPENDE EVITAR ACCIDENTES

“SEGURIDAD ANTE TODO”