

Evita “caer” en el

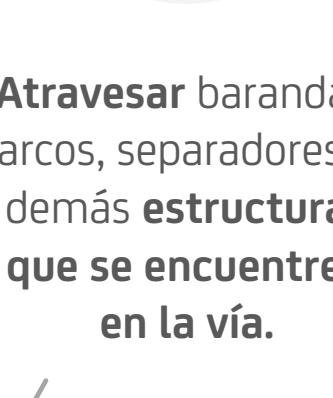
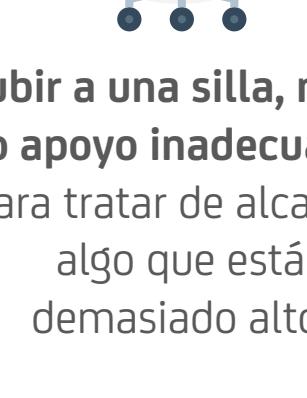
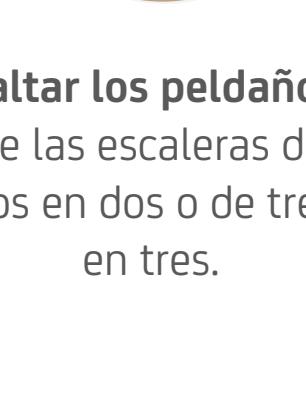
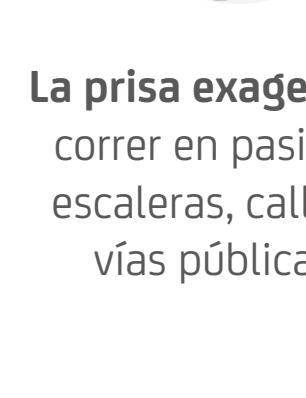
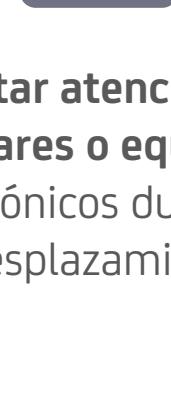
comportamiento inseguro



En SURA tenemos un propósito común: Cuidar la Vida,

por eso es importante que identifiquemos los comportamientos inseguros que nos pueden ocasionar una caída, la cual, sin querer, puede afectar considerablemente nuestra salud y desempeño, tanto personal como laboral.

Muchos resbalones, tropezones y caídas pueden prevenirse si actuamos de manera correcta al momento de movilizarnos; sin embargo, existen actos incorrectos o inapropiados que algunas veces realizamos inconscientemente y que ponen en riesgo nuestra salud. Algunos de ellos son:



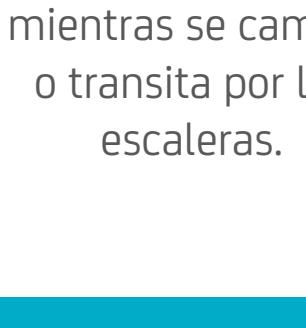
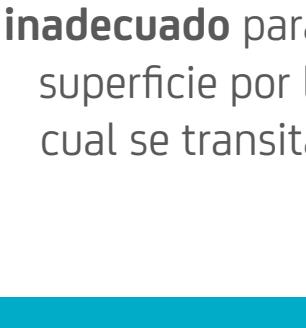
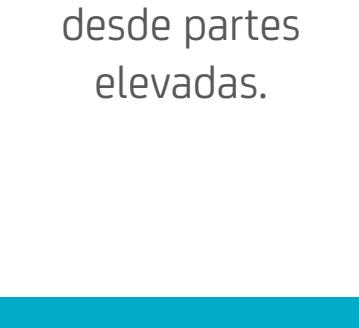
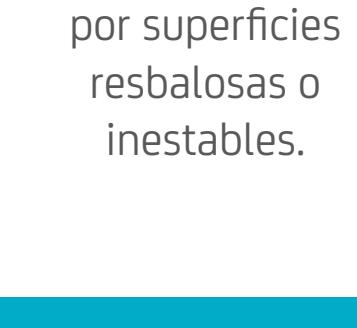
Prestar atención a celulares o equipos electrónicos durante el desplazamiento

La prisa exagerada: correr en pasillos, escaleras, calles y vías públicas.

Saltar los peldaños de las escaleras de dos en dos o de tres en tres.

Subir a una silla, mesa o apoyo inadecuado para tratar de alcanzar algo que está demasiado alto.

Atravesar barandas, arcos, separadores o demás **estructuras que se encuentren en la vía.**

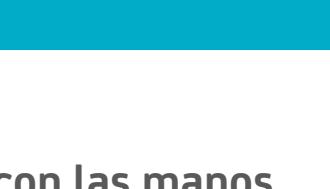


Caminar sin cuidado por superficies resbalosas o inestables.

Correr o saltar desde partes elevadas.

Utilizar el calzado inadecuado para la superficie por la cual se transita.

Estar distraído mientras se camina o transita por las escaleras.



Evitar la materialización de estos comportamientos es responsabilidad de cada uno de nosotros; pero con el propósito de que esto sea una realidad, a continuación te daremos una serie de recomendaciones que son de gran ayuda para evitar las caídas.



Al momento de transitar **respeta la demarcación** y sigue las rutas de circulación.



Desplázate con las manos libres y si tienes que llevar algo, llévalo de modo que no bloquee tu visión.



Respecta las señales de advertencia y/o precaución durante una actividad de mantenimiento o aseo.



Camina sin prisa y sin correr al subir o bajar escalones.



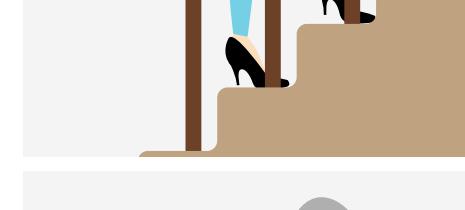
Utiliza calzado cómodo, con suela antideslizante y ajustado al contorno del pie.



Asciende o desciende por las escaleras peldaño por peldaño y siempre por la derecha, utilizando el pasamanos y de forma pausada.



Transita por áreas iluminadas.



Al momento de subir o bajar las escaleras **apoya toda la suela del zapato** en cada peldaño.



Utiliza el largo del pantalón, vestido o falda por encima del zapato. Y si la prenda es muy ancha **debes estar muy atento a no enredarte** en ella.



Si necesitas hacer uso de tu celular y te estás desplazando, **¡detente!** termina lo que estás haciendo con el equipo e inicia nuevamente el tránsito.

¿Cómo te parecen estos consejos? Sencillos y efectivos, ¿cierto? Para que lo gremos. Cuidar la Vida es necesario que cada uno de nosotros tome la iniciativa e incorpore hábitos seguros, como los que te acabamos de exponer. Así que te invitamos a que te sumes y, en equipo, alcancemos nuestro propósito.