

# Walking is working: Prevent slips, trips and falls



While each of our jobs are different, for most of us, walking is part of our workday. Whether it's walking the factory floor, taking a stroll outside during a break or getting from one meeting to another, we are on our feet at least part of the day. With all of that foot traffic, there is always the potential for a fall.

According to *Injury Facts*<sup>®</sup>, falls to the same level are a leading cause of preventable workplace injuries causing time away from work. While walking seems like a simple task, it's been a leading cause of workplace injury for many years. We need to watch out for all of the hazards tied to walking just as we would any other part of our jobs that poses a safety risk.

So what are some of the dangers tied to walking? They include distraction, footwear, poor walking surfaces, damaged surfaces and basic housekeeping.

## THE MANY FACES OF DISTRACTED WALKING

The same way cell phones and other portable electronics can distract us behind the wheel, these devices can also distract us as we walk. Many of us have probably seen the viral videos of people running into walls, falling into mall fountains or tripping over potholes while using phones and wondered how this could ever happen, but distraction can take many forms. It could include:

- Reading a text, memo or any kind of written material while walking. If you need to read something on the go, step to the side with your back to a wall before you start to move again.
- Having an intense conversation, either on the phone or with another person next to you. Even wearing headphones can be distracting. Always stay vigilant and watch where you are going. You need to be able to see changes in elevation, cracks or holes in flooring, and other hazards.

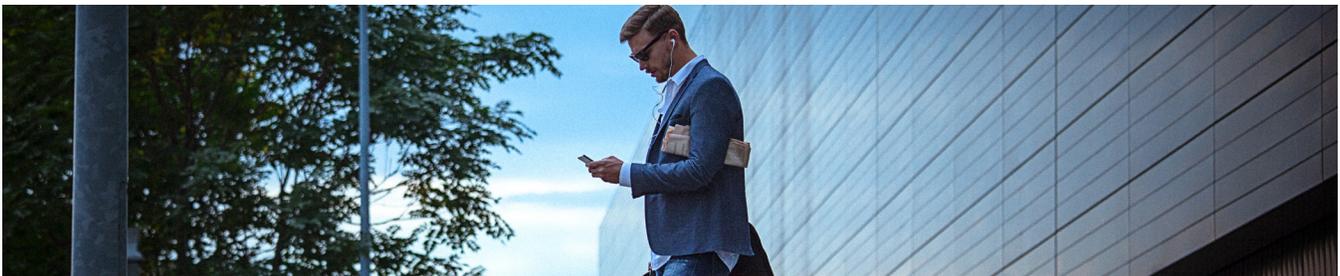
- Rushing too fast, especially in high traffic areas and around corners. Slow down and anticipate that other people might come into your path.
- Carrying too much in your hands. Don't let packages or boxes impede your view. It's good to have your hands free to help brace yourself should you start to slip or fall. Plus, you should always have one hand on the handrail when on the stairs.

## DRESS FOR YOUR DAY

When it comes to choosing the proper footwear to prevent falls, your choice may change based on a few different factors.

- Where are you going? Always strive to have the safest footwear for your work environment, whether that's steel toed boots or comfortable shoes with good grip. If you frequently change environments, walking inside and outside or from an office to a shop floor, plan ahead so you have the footwear you need.
- What is the weather like? On a snowy or rainy day, boots are the best option to get you safely from the parking lot to inside. If needed, consider bringing an alternate pair of shoes to wear during the day. If you work outside, make sure your footwear is sturdy enough to handle all potential environments and terrains you will encounter.

Remember that you always need to be ready to evacuate a worksite quickly should an emergency situation arise and your footwear can play a role in how fast that can be done.



### KEEP YOUR SPACE TIDY

Sometimes just a little housekeeping can help prevent falls.

- Keep papers and boxes off the floor and out of walkways
- Make sure drawers are always kept closed so no one can run into them
- Keep cords properly covered and out of walkways
- Ensure proper lighting – if a bulb goes out, be sure to have it changed
- Clean up any spills immediately
- Never stand on a chair to reach for something high – get a ladder or step stool
- Attend to damaged floor surfaces, carpets.

### FALL-PROOF YOUR HOME

When it comes to falls, the choices you make are important, both at work and home. As a pedestrian, pay special attention on sidewalks and in busy public areas – never assume others are watching out for you. Help the older adults in your life fall-proof their homes, especially their bathrooms, to prevent injury. With a little preparation, we can reduce falls wherever we are. It's part of our job.



# Caminar es trabajar: Prevención de resbalones, tropezones y caídas



Si bien cada uno de nuestros trabajos es diferente, para la mayoría de nosotros, caminar es parte de nuestra jornada laboral. Ya sea que esté caminando por el piso de la fábrica, dando un paseo afuera durante un descanso o vaya de una reunión a otra, estamos de pie al menos una buena parte del día. Con todo ese tráfico peatonal, siempre existe la posibilidad de una caída

Según *Injury Facts*®, las caídas en el mismo nivel son una de las principales causas de lesiones evitables en el lugar de trabajo y que causan un tiempo fuera del mismo. Si bien caminar parece ser una tarea simple, ha sido una de las principales causas de lesiones en el lugar de trabajo durante muchos años. Debemos estar atentos a todos los peligros relacionados con caminar como lo haríamos con cualquier otra parte de nuestros trabajos que suponga un riesgo para la seguridad.

Entonces, ¿cuáles son algunos de los peligros relacionados con caminar? Incluyen distracción, calzado, superficies para caminar pobres, superficies dañadas y servicio de limpieza básico.

## LAS MUCHAS CARAS DE CAMINAR DISTRAÍDOS

De la misma manera en que los teléfonos celulares y otros dispositivos electrónicos portátiles pueden distraernos detrás del volante, estos dispositivos también pueden distraernos mientras caminamos. Muchos de nosotros probablemente hemos visto los videos virales de personas chocando contra las paredes, cayendo en fuentes del centro comercial o tropezando con baches mientras usan teléfonos y nos preguntamos cómo podría suceder esto, pero la distracción puede tomar muchas formas. Estas podrían incluir:

- Leer un texto, memorándum o cualquier tipo de material escrito mientras camina. Si necesita leer algo sobre la marcha, dé un paso hacia un lado con la espalda apoyada en una pared antes de comenzar a moverse nuevamente.

- Tener una conversación intensa, ya sea por teléfono o con otra persona a su lado. Incluso llevar audífonos puede distraerlo. Siempre manténgase vigilante y observe hacia dónde va. Debe poder ver cambios en la elevación, grietas o agujeros en el piso y otros peligros.
- Desplazarse demasiado rápido, especialmente en áreas de mucho tráfico y al voltear en las esquinas. Disminuya el paso y anticipe que podría encontrar a otras personas en su camino.
- Llevar muchas cosas en sus manos. No deje que paquetes o cajas obstaculicen su vista. Es bueno tener las manos libres para poder sostenerse en caso de que comience a resbalarse o caerse. Además, siempre debe tener una mano en la baranda cuando esté en las escaleras.

## VÍSTASE DE ACUERDO A SU DÍA

Cuando se trata de elegir el calzado adecuado para evitar caídas, su elección puede cambiar según algunos factores diferentes.

- ¿A dónde tiene que ir? Siempre trate de tener el calzado más seguro para su entorno de trabajo, ya sean botas con punta de acero o zapatos cómodos con un buen agarre en la suela. Si cambia de entorno con frecuencia, caminando adentro y afuera o desde una oficina hacia un taller, planifique con anticipación para tener el calzado que necesita.
- ¿Cómo es el clima? En un día nevado o lluvioso, las botas son la mejor opción para llevarlo con seguridad del estacionamiento al interior. Si es necesario, considere llevar otro par de zapatos para usar durante el día. Si trabaja en el exterior, asegúrese de que su calzado sea lo suficientemente resistente como para manejar todos los entornos y terrenos posibles que pueda encontrar.



Recuerde que siempre debe estar listo para evacuar un lugar de trabajo rápidamente si surge un.

### **MANTENGA ORDENADO SU ESPACIO**

A veces, solo un poco de orden y limpieza puede ayudar a prevenir las caídas.

- No mantenga los papeles y las cajas en el piso ni en los pasillos
- Asegúrese de que los cajones estén siempre cerrados para que nadie pueda chocar con ellos
- Mantenga los cables cubiertos de forma apropiada y fuera de los pasillos
- Asegúrese de contar con una iluminación adecuada; si una bombilla se quema, asegúrese de cambiarla
- Limpie los derrames de inmediato
- Nunca se pare en una silla para alcanzar algo que esté en alto; consiga una escalera o una grada con banco
- Atienda las superficies dañadas del piso, alfombras

### **HAGA QUE SU CASA SEA A PRUEBA DE CAÍDAS**

Cuando se trata de caídas, las decisiones que tome son importantes, tanto en el trabajo como en el hogar. Como peatón, preste especial atención en las aceras y en las áreas públicas concurridas; nunca asuma que los demás estarán pendientes de usted. Ayude a los adultos mayores que conoce a asegurar sus hogares contra las caídas, especialmente en sus baños, para evitar lesiones. Con un poco de preparación, podemos reducir las caídas donde quiera que estemos. Es parte de nuestro trabajo.

