

# Seguridad en las Escaleras

Arte y Diseño: Salvador Sáenz Color y asistencia de arte: Uriel Sáenz  
Para acceder a una versión electrónica gratuita de este material, visite [www.nycamh.org](http://www.nycamh.org)  
El financiamiento para la producción de este material fue proporcionado  
por NY State Occupational Health Clinic Network



Bassett Healthcare Network  
New York Center for Agricultural  
Medicine and Health

!Prevenga lesiones! Use la escalera de manera más segura.

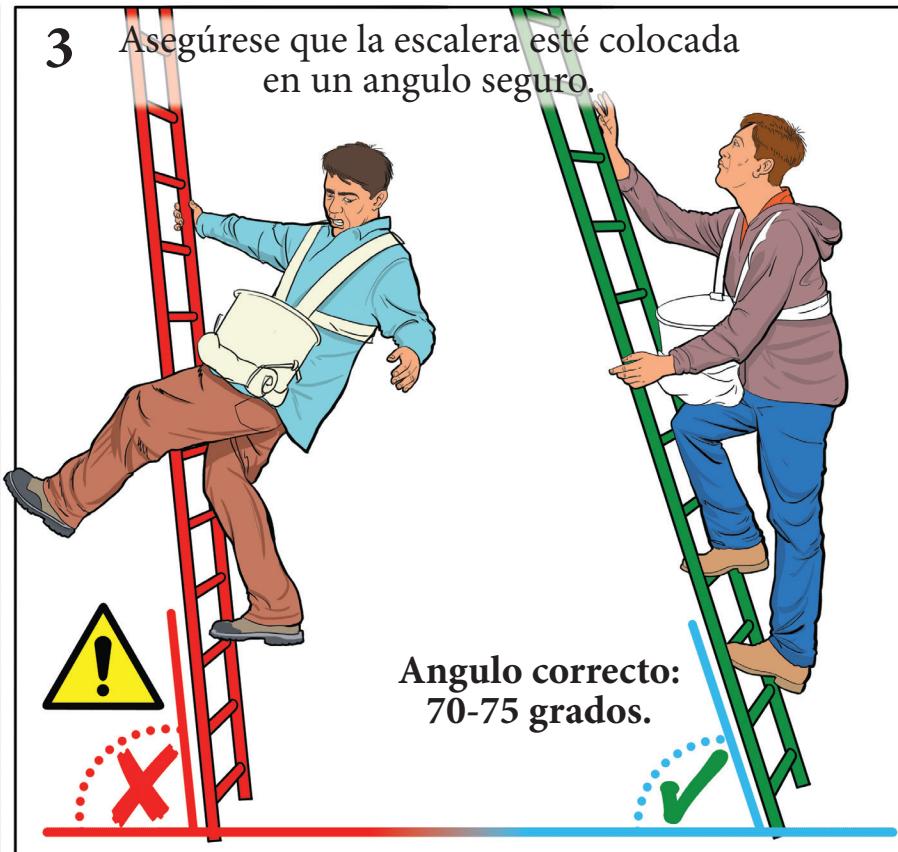
1 Inspeccione la escalera antes de su turno, para detectar cualquier defecto.



2 Antes de acomodar la escalera, revise el suelo y evite tierra mojada.



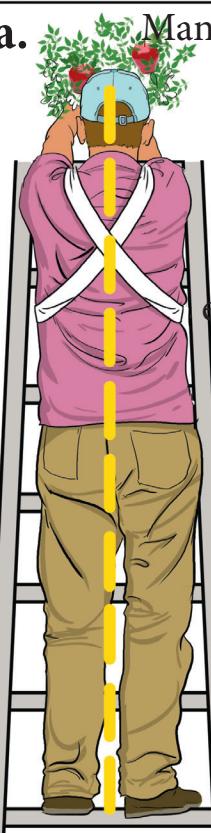
3 Asegúrese que la escalera esté colocada en un angulo seguro.



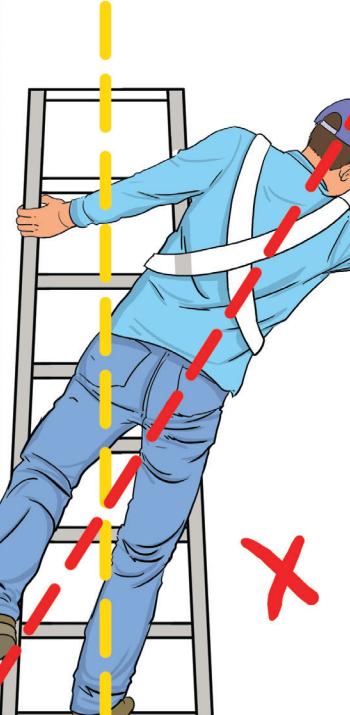
Angulo correcto:  
70-75 grados.

## 4. Para mantener el balance:

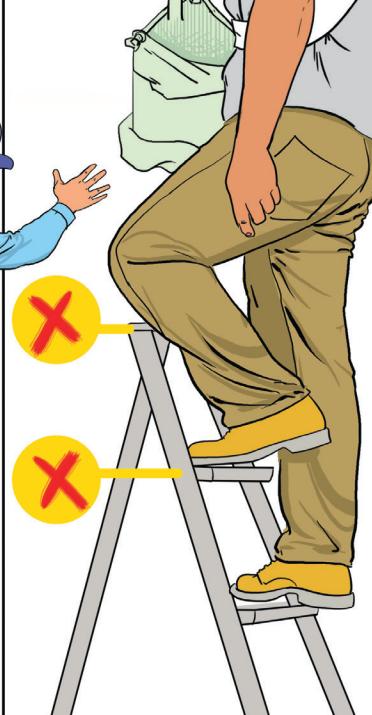
a. Mantenga el cuerpo y la bolsa en el centro de la escalera.



b. No se estire fuera de las orillas.



c. No use los últimos dos escalones.



d. Mantenga ambos pies en la escalera.



e. Use los zapatos adecuados para el trabajo.



## 5. Para subir y bajar, siempre sujétese de los lados, no de los escalones.

