

# ¿Qué puede hacer hoy para evitar una caída?

Protégase a sí mismo y a su equipo. Siga estos consejos prácticos.

Cubra los agujeros con al menos 3/4 de pulgada de madera contrachapada, tablero de fibras orientadas u otra cubierta que soporte al menos el doble del peso de los trabajadores y materiales, y asegure la madera con clavos o tornillos.

Siempre use el equipo de protección contra caídas cuando trabaje en techos a más de 6 pies del suelo

Verifique que la parte superior de la escalera se extienda al menos 3 pies por encima de la superficie a la que está subiendo, y los rieles laterales se extiendan al menos 1 pie por encima del peldaño superior.

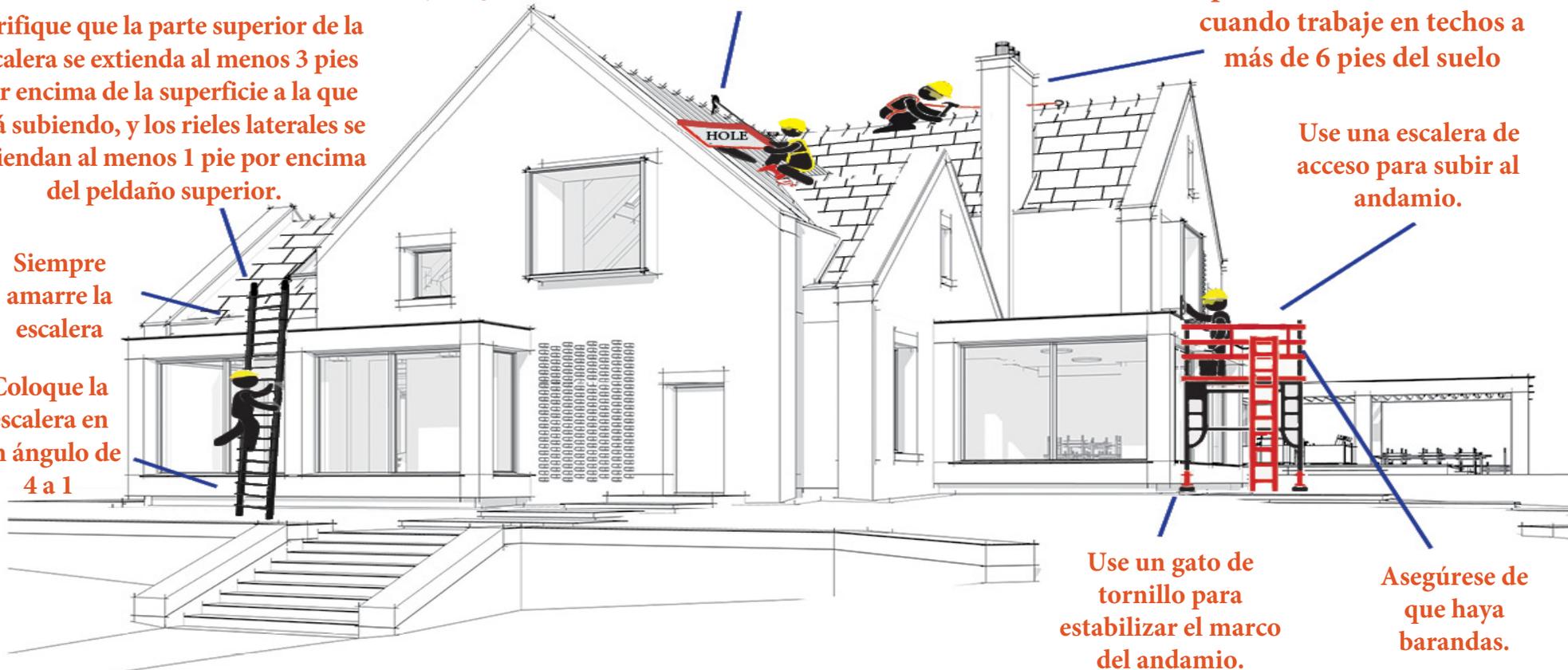
Use una escalera de acceso para subir al andamio.

Siempre amarre la escalera

Coloque la escalera en un ángulo de 4 a 1

Use un gato de tornillo para estabilizar el marco del andamio.

Asegúrese de que haya barandas.



¡Únase a la campaña para acabar con las caídas en la construcción!

[www.stopconstructionfalls.com](http://www.stopconstructionfalls.com)



Escanearme



PLANIFIQUE. PROPORCIONE. ENTRENE.



NIOSH



#StandDown4Safety

\*Use la aplicación gratuita de escalera del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH). para determinar el ángulo correcto: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/falls/mobileapp.html>