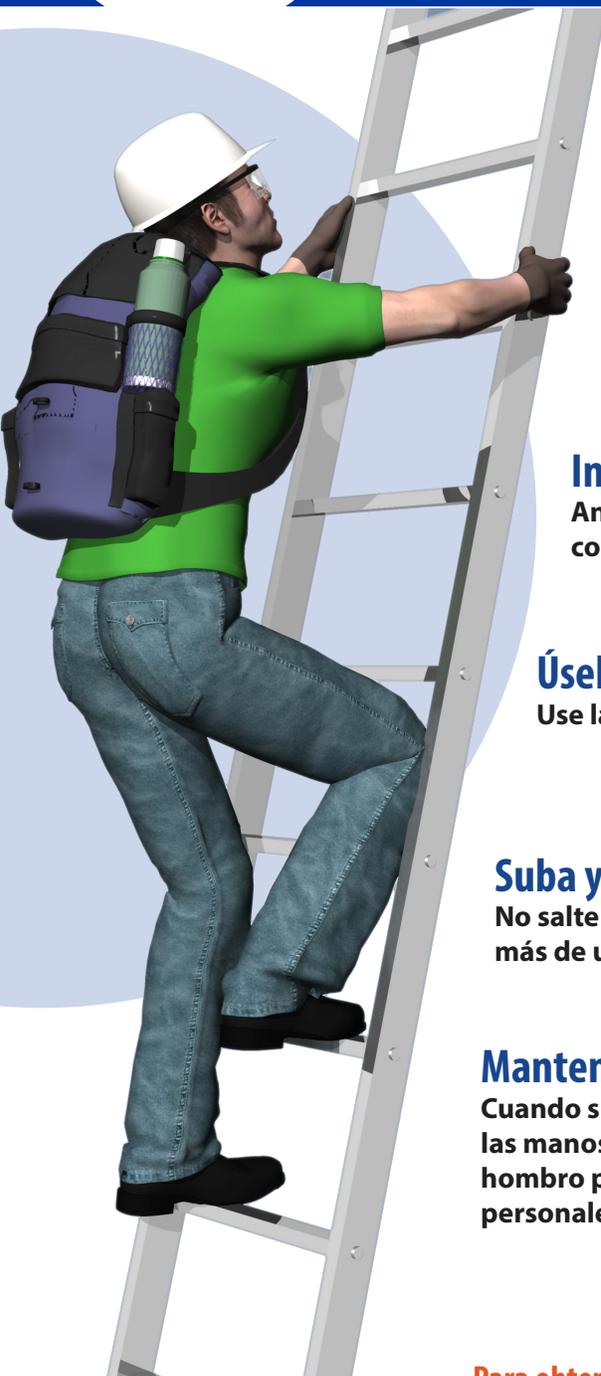


# Uso seguro de escaleras

21

días perdidos  
por cada  
lesión

## Cada año, se lesionan 121 mineros al usar escaleras.



### Use zapatos seguros

Use zapatos que tengan tacones con el borde de adelante definido.



### Elimine los contaminantes

Limpie los escombros, el lodo, el hielo o la grasa de la escalera y de sus guantes y zapatos.

### Inspeccione la escalera

Antes de subirse, fíjese si tiene defectos, como partes rotas, sueltas o dobladas.

### Úsela de frente

Use la escalera de frente al subir y bajar.

### Suba y baje con cuidado

No salte nunca de una escalera ni suba más de un escalón a la vez.

### Mantenga tres puntos de contacto

Cuando suba por la escalera no lleve nada en las manos. Use una mochila o correa de hombro para las herramientas y artículos personales.



Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/niosh/mining](http://www.cdc.gov/niosh/mining)  
Para descargar la app de NIOSH, Uso seguro de escaleras, visite [go.usa.gov/xRQH8](http://go.usa.gov/xRQH8)