

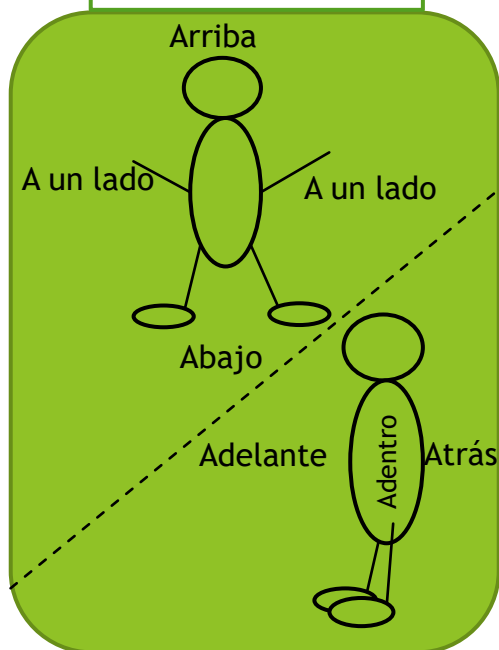
## LOS ACCIDENTES SE PUEDEN PREVENIR

## ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD PARA TU CUIDADO

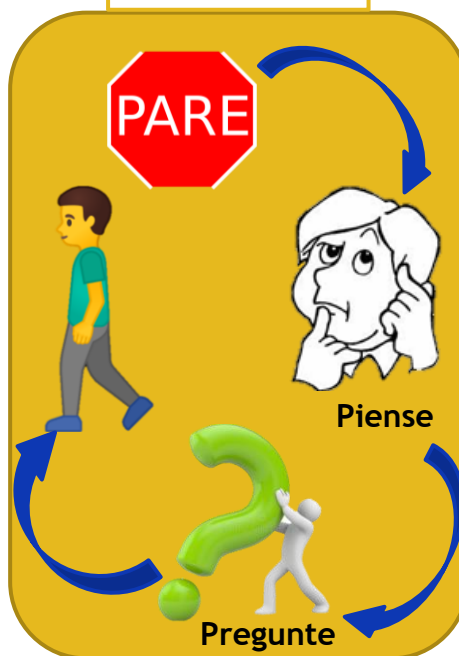
Si en algún momento te puedes lesionar,  
es porque frente a un peligro estas.

En ese momento  
aplicando una o todas estas estrategias  
un accidente puedes evitar.

### LAS 7A



### LAS 4P



### Pasos cortos, pisadas seguras, presencia plena

- Identifique y planee la ruta de desplazamiento.
- Verificar que el calzado esté con los cordones completos, bien amarrados y la suela con agarre.
- Al bajar por una pendiente apoye en sus pies en secuencias talón punta o borde externo de los pies, buscando la ruta de menos inclinación (curva a nivel) o zigzag.
- Observe en todo momento su ruta de desplazamiento apoyando sus pies en áreas firmes (libres de obstáculos).
- Al caminar hágalo con precaución y sin afán.
- Siempre verifique la firmeza del área a pisar
- Desplácese con las manos fuera de los bolsillos
- Deténgase para usar los mecanismos de comunicación
- Esté consciente y presente de que está caminando