

# PREVENCIÓN CAIDAS A NIVEL



## AL SUBIR Y BAJAR ESCALAS:



Baje o suba peldaño por peldaño, despacio y mirando cada uno.



Deje una mano libre al lado del pasamanos.



Utilice zapato cubierto con tacón máximo de 3.5 cms, redondo o cuadrado y antideslizante.



Apoye toda la suela del zapato en cada peldaño.



La bota del pantalón debe ser recta a la altura del talón del zapato; la falda amplia y no muy larga.



Si va a conversar o chatear por celular o debe buscar algo del bolso o maletín ¡PARE!