

PREVENCIÓN CAIDAS A NIVEL



CAMINANDO EN VÍA PÚBLICA:



En sitios de tránsito común, haga uso de las cebras, puentes peatonales o lugares demarcados para cruzarlos.



Asegúrese de que el conductor lo vea cruzar la calle.



Al cruzar una vía, mire a ambos lados de la calle, transitando sobre andenes.



Evite obstruir el paso en las escaleras o áreas de tránsito peatonal.



Antes de iniciar su jornada recuerde realizar calentamiento físico para evitar lesiones.



Para fortalecerse realice ejercicio diariamente.



Si requiere desplazarse frecuentemente utilice un zapato cómodo.



Siempre camine por la acera.



Al bajarse del vehículo verifique que la vía está libre para su desplazamiento, antes de caminar.



No use el celular en vías públicas, evite ser víctima de robos.