

## CUIDE SUS PIES

La mayoría de la gente no piensa mucho acerca de sus pies, hasta que tiene dolor en sus pies. Dañando un hueso, ligamento, o un músculo en el pie puede ser muy doloroso y hasta puede hacer difícil o imposible que usted se mantenga parado en sus pies y hacer su trabajo. Desgraciadamente, la estadística nos dice que las heridas relacionadas de pie son muy comunes en el trabajo.

### Las heridas de pie pueden resultar de:

- Huesos quebrados por causa de objetos pesados que se caen como dollies de sheetrock
- Magulladuras y dedos lastimados causados por choques
- Perforaciones de objetos agudos como tornillos, clavos etc
- Torceduras causadas por tropiezos y caídas
- Amputaciones causadas por maquinaria y herramientas
- Quemaduras de substancias calientes o peligrosas

### Dependiendo del peligro, usted puede necesitar protección de pie, tal como:

- Zapatos con la suela de goma para pisos mojados o resbalozos
- Zapatos o botas de trabajo reforzados con resistencia de impacto para proteger los pies y dedos de ser magullados o ser aplastados

Aún cuándo el calzado con protección no se necesite, los zapatos o botas de trabajo deben:

- Ser convenientemente cómodos, sin resbalar o pellizcar el pie o los dedos
- Ser construido sólidamente de materiales firmes que pueden resistir el desgaste
- Tener apoyo bueno en el pie
- Tener suela con tacones bajos y suela que no-patine para tracción buena
- Estar en buen estado, sin rasguños u hoyos
- Abrochar seguramente; cordones no deben arrastrar en el piso
- Zapatos defectuosos con hoyos y penetraciones no se deben usar o llevar con cinta.

Siga estas órdenes de seguridad para siempre proteger los pies en el trabajo:

- Identifique los peligros de pie en su trabajo cada vez que usted empuja un dolly, cuando usted sube, cuando usted lleva los zancos, etc.
- Este alerta a peligros de pie y evite la conducta arriesgada que podría tener como resultado una herida de pie.
- Mire donde usted camina y en donde esta; no corra del lugar para colocar algo.
- Siempre presta atención a donde usted coloca los pies.
- **REPORTE TODAS LAS HERIDAS A SU SUPERVISOR**