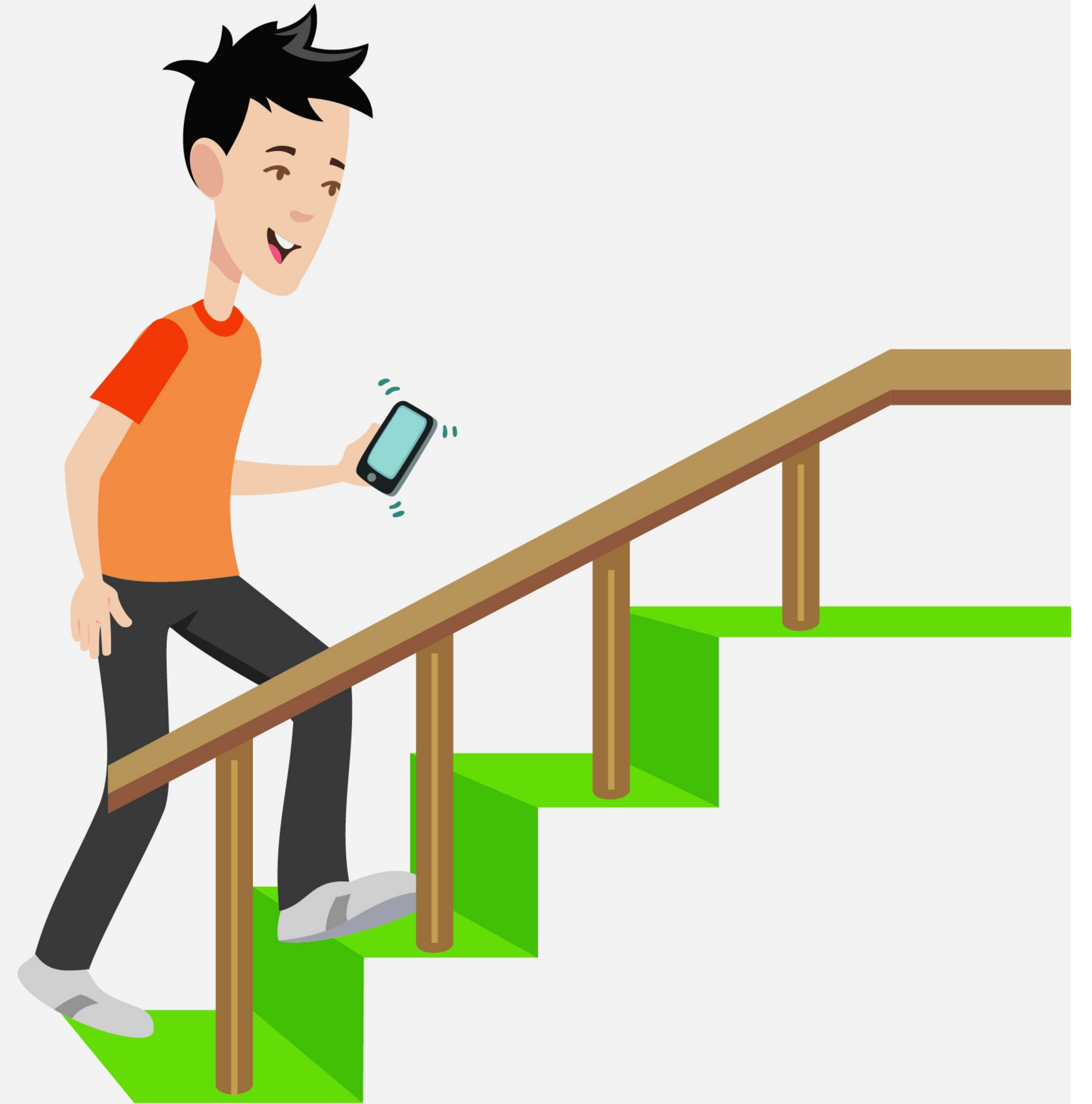


## AL SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

¡Hazlo con precaución,  
con pasos cortos y despacio!



Baja y/o sube peldaño por peldaño, despacio y mirando cada uno. No te saltes las escalas por llegar más rápido.



Al subir o bajar escaleras, usa siempre el lado derecho y apóyate en el pasamanos o barandas.



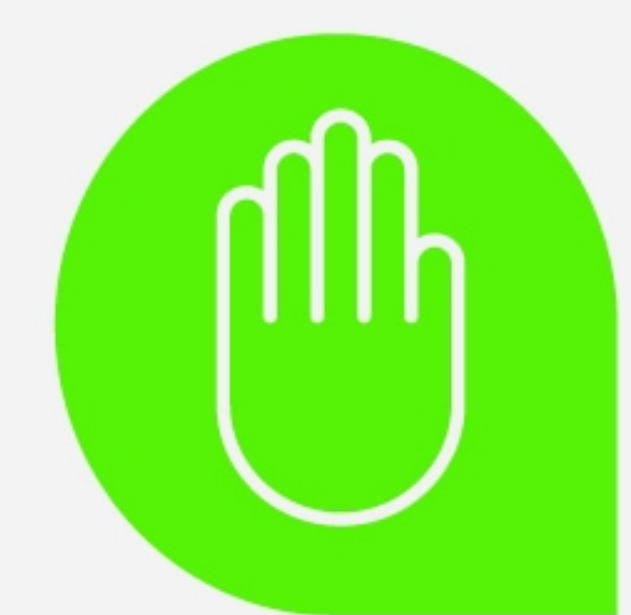
Utiliza zapatos cubiertos y verifica que estén bien ajustados, y si usas zapatos de tacón, pon mucha más atención al momento de caminar.



Apoya toda la suela del zapato en cada peldaño.



Evita el uso de prendas muy largas y anchas ya que se podrían enredar en tus zapatos y provocarte una caída.



Si vas a hablar por celular, chatear o buscar algo del bolso o maletín, ¡DETENTE!

**Creemos que es posible un mundo del trabajo  
sin accidentes ni enfermedades laborales.**