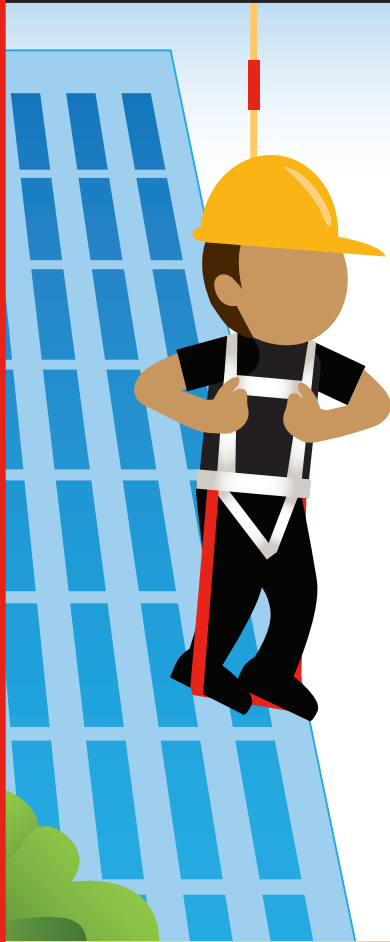


# TENGA UN PLAN DE RESCATE PARA PREVENIR LOS TRAUMATISMOS SI EL TRABAJADOR QUEDA SUSPENDIDO

¡El arnés detuvo la caída, pero quedar suspendido durante mucho tiempo puede ser mortal!



## Antes de que comience el trabajo...

- ✓ **Capacite a los trabajadores** para el autorrescate y los rescates con asistencia, y provea equipo de rescate.

## Después de una caída, inicie el plan de rescate...

- ✓ **Si el rescate inmediato no es posible, el trabajador que quedó suspendido debe mantener la circulación sanguínea de la siguiente manera:**
  - Usando correas de rescate o un lazo de cuerda, una escalera de cuerda personal, or creando un lazo para el pie hecha de la línea de salvamento para cambiarse a una postura vertical.
  - Subiendo y bajando las piernas con frecuencia.
- ✓ **Llame al 911.**

**Mire el reloj...** Si la sangre no está circulando, solo toma poco tiempo para que al trabajador le ocurra lo siguiente:



Se sienta mareado, tenga náuseas o quede inconsciente.



Sufra traumatismos por haber quedado suspendido y muera.

**PLANIFIQUE PROPORCIONE ADIESTRE**

*Tres pasos sencillos para prevenir caídas.*

Más información en [www.osha.gov/dts/shib/shib032404.pdf](http://www.osha.gov/dts/shib/shib032404.pdf)



¡Únase a la campaña para acabar con las caídas en la construcción!

[www.stopconstructionfalls.com](http://www.stopconstructionfalls.com)



PLANIFIQUE. PROPORCIONE. ENTRENE.



National Institute for Occupational Safety and Health  
**NIOSH**



**CPWR**  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING