



## Antes de que comience el trabajo...

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

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*



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



**PLANIFIQUE. PROPORCIONE. ENTRENE.**

