

Al limpiar

- ▶ Antes de barrer o limpiar cierra todos los cajones y recoge los objetos con los que puedas tropezar.
- ▶ Utiliza una escalera doméstica y herramientas de mango largo para llegar a puntos lejanos.



Al cocinar

- ▶ Mantén el piso limpio, seco y sin grasas.
- ▶ Al trasladar bolsas, ollas, u otros utensilios, verifica que estos no obstruyan la visión.



Al lavar utensilios

- ▶ Mantén el piso limpio, seco y sin grasas.
- ▶ No acumules platos, tazas u otros utensilios cerca del borde del lavadero, o donde puedan caerse.



Al lavar ropa

- ▶ Emplea cestos cuya dimensión no dificulte su traslado y que tengan asideros.
- ▶ Al trasladar los cestos con la ropa, que estos no obstruyan la visión.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Al planchar

- ▶ Extiende el cable eléctrico.
- ▶ Coloca la plancha únicamente en el lugar destinado para tal fin.



Al usar la escalera

- ▶ Antes de usar una escalera, verifica si está en buen estado y su capacidad máxima.
- ▶ Al usarla, mantén los dos pies en el mismo peldaño.

