転倒、転落を防ぐには

事務所や工場の作業現場などを問わず、多くの職場において転倒、転落が最も大きな怪我の原因となっています。知らず知らずの内に転落の可能性のある環境を作っているかも知れません。

あなたは今までに、

- 直線の階段から転がり落ちたことはありませんか？
- 何かを読みながら廊下を歩いたことはありませんか？
- グリースが流出している近くで機械を動かしたことはありませんか？

上記にあげた中に少なくとも1つは「はい」と答えるものがあるでしょう。

転落を回避するのは、あなた次第です。

- 自分の靴を見て見ましょう。 どのような靴を履いていますか？ 靴底が取れかかっていたり、擦り減っていませんか？ もしそうであれば、速やかに交換しましょう。

- つまずき・転倒危険探しましょう。 もし、通路にゴミや延長コードなどが落ちているのを見つけたら、移動するか上司に報告をします。 ほつれや破れのあるカーペット、マット、敷居などつまずいたり、転倒の可能性を検索しましょう。

- 「床が濡れていますので、ご注意下さい」のような警告に従います。 雨又は雪が降っているところから、室内に入った時は注意します。 濡れていると、あなたの履いている靴やブーツがより滑りやすくなります。

- 流出物はすぐに除去します。

- 階段やスロープの上昇・下降に際し視界妨げになるような重い又はかさばる荷物を持ち運びしないようにします。

- 階段の上や近くに物を保管しないようにします。 誰かが階下まで転倒、転落するかもしれません。

- 歩いている間は前方を向き、廊下を走らないようにし、危険な遊びをしてはいけません。

転落しそうな時、

- 手足を地面に対して平行に保ちます。

- 手と衝撃の一部を吸収するために広げた指で地面を押さえ付けます。

- 体に向かって、腕を曲げます。

- 骨折等を避けるため、太もも又は臀部で転がるようにします。

- 傷を悪化させる可能性があると感じたら、動かず、助けを待ちましょう。

あなたの雇用者は仕事上での転倒、転落の事故防止に努めていますが、防止するにはチームワークを必要とします。誰もが職場では安全で事故のないように協力しなければなりません。 仕事上でも仕事外でも怪我を防ぐために、潜在的な転倒と転落の危険性を認識し、回避し、制御する技能を身につけましょう。