

Más de 1,100 personas fueron tratadas en salas de emergencia de hospitales en los EE. UU. El año pasado por lesiones sufridas al caminar y usar un teléfono celular, tableta u otro dispositivo, según la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor.

Estas lesiones pueden ocurrir al caminar cerca del tráfico, en sitios de construcción alrededor de maquinaria pesada, cerca de escombros de construcción, al bajar escaleras y en estacionamientos.

Esté atento a las personas que no están prestando atención: los trabajadores distraídos son peligrosos para ellos mismos y para los que trabajan cerca.

### **Mantenga su CABEZA ARRIBA y su TELÉFONO ABAJO.**

Los incidentes de distracciones al caminar van en aumento y todos los que tienen un teléfono celular están en riesgo, especialmente si perdemos la concentración en nuestro entorno.

**La solución:** deje de usar teléfonos mientras camina, y no solo en cruces de peatones e intersecciones. Más de la mitad de las lesiones por caminar distraído ocurren en nuestros propios hogares. Incluso los entornos familiares son peligrosos potenciales si pierde la concentración y se distrae.

### **TENGA EN CUENTA EL TRÁFICO**

La atención distraída puede afectar el desempeño tanto de los conductores como de los peatones. Cada vez se reconoce más que los peatones, cuya atención se distrae porque están hablando por un teléfono móvil, aumentan sus posibilidades de verse envueltos en un accidente.

- **Mire a la izquierda, mire a la derecha** y luego nuevamente a la izquierda antes de cruzar la calle;

Es necesario mirar a la izquierda por segunda vez porque un automóvil puede cubrir una gran distancia en poco tiempo.

- **Haga contacto visual con los conductores** de los vehículos que se aproximan para asegurarse de que lo vean

- Esté atento a los conductores incluso cuando esté en un cruce de peatones; los vehículos tienen puntos ciegos

- **No use audífonos mientras camina.**

- Nunca use un teléfono celular u otro dispositivo electrónico mientras camina

- Si su vista está bloqueada, muévase a un lugar donde pueda ver el tráfico que se aproxima.

- **Nunca confíe en que un automóvil se detenga**

- Solo cruce en los cruces peatonales designados

- Use ropa de colores brillantes y / o reflectantes

- Caminar en grupos

### **USO DEL TELÉFONO CELULAR EN EL LUGAR DE TRABAJO**

Los teléfonos móviles se utilizan en todas partes, incluido el trabajo. Muchos trabajos requieren su uso.

Muchos lugares de trabajo tienen procedimientos y políticas de trabajo seguro por escrito que restringen o definen el uso del teléfono. Asegúrese de discutir estos procedimientos con su empleador para usarlos en su propio lugar de trabajo.