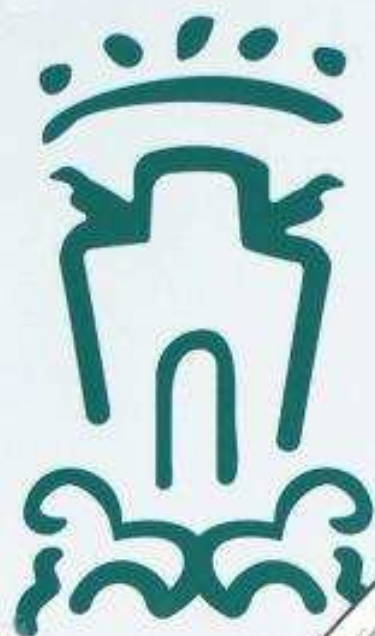




Ayuntamiento
de Victoria-Gasteiz
Victoria-Gasteizko
Udalak



Manual de seguridad en tareas de limpieza



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

MANUAL DE SEGURIDAD EN TAREAS DE LIMPIEZA

Septiembre 2011

Realiza

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Departamento de Función Pública

Traducción

Servicio de Euskera

Fotografías

- Internet.
- Servicio de Comunicación Interna.

Ilustraciones

- <http://www.acite.org/enciclopedia/default2.htm>

La ley de Prevención de Riesgos Laborales en su artículo 18 establece la obligación del empresario a informar a su plantilla sobre los riesgos que puedan afectar a su salud y las medidas preventivas que deben aplicar para evitarlas.

Con este objetivo, desde el Servicio de Prevención del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz se pretende dar a conocer al colectivo de limpieza los riesgos más frecuentes a los que se encuentra expuesto y la forma de actuar para prevenirlos.

Esperamos que este manual sea un paso más en el camino de mejora de la seguridad y la salud en tu puesto de trabajo.

Servicio de Prevención del
Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

Índice

LA LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y SUS REPERCUSIONES EN EL DÍA A DÍA DEL TRABAJO	7
ALGUNAS DEFINICIONES EN EL CAMPO DE LA PREVENCIÓN	8
DERECHOS Y OBLIGACIONES DE TRABAJADORES/AS	10
ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA EN EL AYUNTAMIENTO DE VITORIA-GASTEIZ	12
INICIATIVAS, SUGERENCIAS Y QUEJAS	13
LA EVALUACIÓN DE RIESGOS	14
LA EVALUACIÓN DE RIESGOS DEL COLECTIVO DE LIMPIEZA	16
Tareas generales.	
Materiales y productos.	
EVALUANDO LOS RIESGOS EN LAS SITUACIONES COTIDIANAS DE TRABAJO	17
Suelos, pasillos y escaleras.	17
Limpieza mecánica.	19
Limpieza en alturas inferiores a 2 metros.	20
Limpieza de techos/luminarias.	21
Limpieza de cristales.	22
Limpieza de aseos.	23
Limpieza en otro tipo de instalaciones: residencias, calabozos...	24
Limpieza de aparcamientos, viales y almacenes generales.	24
Limpieza en colegios.	25
La retirada de residuos.	26
NORMAS DE SEGURIDAD	27
Equipos de protección individual (EPIs).	28
Manipulación manual de cargas.	29
Manejo de productos químicos.	34
Manejo de máquinas.	37
Manejo de herramientas manuales.	38
Trabajos con riesgo eléctrico.	39
Trabajos en altura: manejo de escaleras.	40
PRIMEROS AUXILIOS Y ACCIDENTES E INCIDENTES LABORALES	42
INCENDIOS Y EMERGENCIAS	44
BIBLIOGRAFÍA – LEGISLACIÓN	46
FIRMAS	47

La ley de Prevención de Riesgos Laborales y sus repercusiones en el día a día del trabajo

La normativa sobre prevención de riesgos laborales está constituida por la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995 de 8 de noviembre), sus disposiciones de desarrollo o complementarias y cuantas otras normas, legales o convencionales, contengan prescripciones relativas a la adopción de medidas preventivas en el ámbito laboral o susceptibles de producirlas en dicho ámbito.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales tiene por objeto promover la seguridad y la salud de los/as trabajadores/as mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo.

A tales efectos, esta Ley establece los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de la **seguridad y de la salud**, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación equilibrada y la formación de los/as trabajadores/as en materia preventiva.

Entendemos por seguridad y salud en el trabajo el conjunto de técnicas y procedimientos que tienen por objeto eliminar o disminuir el riesgo de accidentes y enfermedades profesionales.

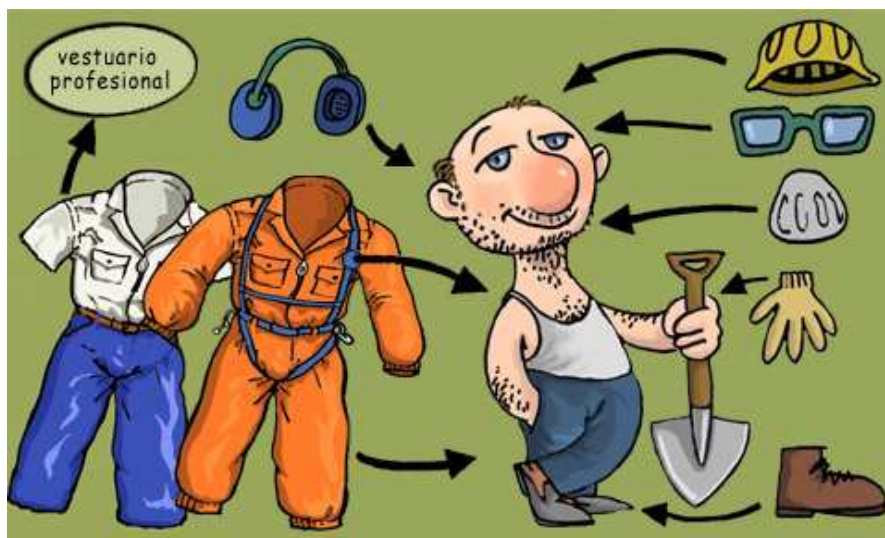


Algunas definiciones en el campo de la prevención

- Se entenderá por **prevención** el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.
- Se entenderá como **riesgo laboral** la posibilidad de que un/a trabajador/a sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo.
- Se considerarán como **daños derivados del trabajo** las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.
- Se entenderá como **riesgo laboral grave e inminente** aquel que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los/as trabajadores/as. En el caso de exposición a agentes susceptibles de causar daños graves a la salud de los/as trabajadores/as, se considerará que existe un riesgo grave e inminente cuando sea probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato una exposición a dichos agentes de la que puedan derivarse daños graves para la salud, aun cuando éstos no se manifiesten de forma inmediata.
- Se entenderá como **equipo de trabajo** cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.



- Se entenderán como procesos, actividades, operaciones, equipos o productos **potencialmente peligrosos** aquellos que, en ausencia de medidas preventivas específicas, originen riesgos para la seguridad y la salud de los/as trabajadores/as que los desarrollan o utilizan.
- Se entenderá como **condición de trabajo** cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador. Quedan específicamente incluidas en esta definición:
 - Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles existentes en el centro de trabajo.
 - La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia.
 - Los procedimientos para la utilización de los agentes citados anteriormente que influyan en la generación de los riesgos mencionados.
 - Todas aquellas otras características del trabajo, incluidas las relativas a su organización y ordenación, que influyan en la magnitud de los riesgos a que esté expuesto el/la trabajador/a.
- Se entenderá por **equipo de protección individual** cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el/la trabajador/a para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.



Derechos y obligaciones de trabajadores/as

El artículo 14 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales indica el derecho a la protección frente a los riesgos laborales. El citado derecho supone la existencia de un correlativo deber del/la empresario/a de protección de los/as trabajadores/as frente a los riesgos laborales. Este deber de protección constituye, igualmente, un deber de las Administraciones públicas respecto del personal.

Derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.



Deber del/la empresario/a de proteger a los/las trabajadores/as en todos los aspectos relacionados con el trabajo.



Cumplir las obligaciones dictadas por la autoridad competente y las medidas de prevención adoptadas por la empresa

Derechos

1. Una protección eficaz en materia de seguridad y salud laboral.
2. Una información sobre los riesgos existentes, tanto los que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de trabajo o función, así como sobre las medidas y actividades de protección o prevención aplicables.
3. Ser informados/as acerca de las situaciones y medidas de emergencia, primeros auxilios y evacuación.
4. Ser consultados/as y participar en todas las cuestiones que afecten a su seguridad y salud en el trabajo.

5. Recibir una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, tanto en el momento de la contratación como cuando se produzcan cambios en las funciones o tecnologías.
6. Disponer de equipos de trabajo adecuados a las tareas que deben realizar.
7. Recibir gratuitamente los equipos de protección individual necesarios para el desempeño de sus funciones.

Obligaciones

1. Velar por su propia seguridad y salud y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.
2. Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
3. Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el/la empresario/a, siguiendo sus instrucciones.
4. No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
5. Informar de inmediato a los/as superiores/as acerca de cualquier situación de riesgo.
6. Contribuir con nuestra actitud a que todos/as cumplan con las normas de seguridad y salud laboral.
7. Cooperar con la organización para se logre garantizar unas condiciones de trabajo seguras y sin riesgo.

Organización de la actividad preventiva en el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

Debido a la estructura organizativa del Ayuntamiento y al sistema de actuación habitual, la organización de la prevención se basa en la constitución de un Servicio de Prevención Propio Mancomunado y en la designación de la figura de Coordinadores/as de Seguridad en cada Departamento. Estos/as, que son nombrados por la Dirección de dicho Departamento, tendrán entre otras funciones la de ser interlocutores/as válidos en temas de prevención de riesgos laborales entre su Departamento y el Servicio Técnico de Prevención.



La estructura del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz en materia de Prevención de Riesgos Laborales es la siguiente:

- Comité de Seguridad y Salud: Compuesto por 14 miembros: 7 vocales del Ayuntamiento y 7 Delegados/as de Prevención.
- Servicio de Prevención de Riesgos Laborales: Compuesto por la jefatura del Servicio y tres técnicos/as que abarcan las tres especialidades de la prevención de riesgos y la Unidad de Salud Laboral (médicos/as y enfermeros/as).
- Delegados/as de Prevención: Representantes de los/as trabajadores/as municipales, miembros de las centrales sindicales presentes en el Ayuntamiento: ELA, CCOO y LAB.

Iniciativas, sugerencias y quejas

Independientemente de los cauces de participación de los /as trabajadores/as a través de los/as Delegados/as de Prevención, la plantilla también podrá proponer mejoras o acciones correctoras en materia preventiva de forma directa.

Igualmente podrán comunicar cualquier deficiencia que pudiesen detectar y que pudiera ser causa de riesgo a sí mismos o a otros/as trabajadores/as.

Esta notificación se realizará mediante el formato del impreso correspondiente, el cual está accesible para toda la plantilla en:

- **la página web del Dpto. de Función Pública (minfoweb).**
- **en los propios Departamentos.**

Podrá ser dirigida al/la Delegado/a de Prevención, al Servicio de Prevención o a la Dirección del Departamento al que pertenece.



La evaluación de riesgos

A través de la evaluación de riesgos, identificamos los factores de riesgos presentes en el medio laboral, cual es su naturaleza, grado de peligrosidad, probabilidad de que se materialicen. Gracias a la evaluación es posible determinar si la situación de trabajo se encuentra dentro de unos límites admisibles o por el contrario es preciso tomar medidas para prevenir a los/as trabajadores/as de su potencial peligro.

Las medidas a adoptar pueden ser:

- de prevención en origen.
- organizativas.
- de protección colectiva.
- de protección individual.
- de formación e información a la plantilla...

La clasificación de los factores de riesgo en el medio laboral se puede resumir de la siguiente manera:



RIESGOS DE SEGURIDAD:

Derivados de la utilización de máquinas y herramientas, incendios, contactos eléctricos, condiciones de los espacios de trabajo, situación, actividad...

- Caída de personas a distinto nivel.
- Caída de personas al mismo nivel.
- Caída de objetos por desplome.
- Caída de objetos en manipulación.
- Caída de objetos desprendidos.
- Pisadas sobre objetos.
- Choques y golpes contra objetos inmóviles.
- Choques y golpes contra objetos móviles.
- Golpes y cortes por objetos o herramientas.
- Proyección de fragmentos o partículas.
- Atrapamiento por o entre objetos.
- Atrapamiento por vuelco de máquinas o vehículos.
- Contactos térmicos.
- Contactos eléctricos.
- Explosiones
- Incendios.
- Atropellos, golpes con vehículos.
- Cortes y pinchazos.



RIESGOS HIGIÉNICOS:

Riesgos higiénicos físicos: medio ambiente físico que rodea al trabajador/a como ruidos, iluminación, vibraciones, humedad, temperatura. **Riesgos higiénicos químicos y biológicos:** contacto con sustancias con efecto nocivo a corto o largo plazo.

- Exposición a temperaturas extremas.
- Sustancias nocivas.
- Sustancias cáusticas-corrosivas.
- Exposición a radiaciones.
- Accidentes por seres vivos.
- Exposición a contaminantes biológicos.
- Exposición a contaminantes químicos.
- Exposición al ruido.
- Exposición a vibraciones.



RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES:

Riesgos derivados del esfuerzo físico y mental, cuyas consecuencias más habituales son el estrés y la insatisfacción.

- Sobreesfuerzos.
- Fatiga visual.
- Deslumbramientos.
- Disconfort.
- Reflejos.
- Estrés, carga mental.
- Fatiga postural.
- Fatiga mental.
- Fatiga física.

La evaluación de riesgos del colectivo de limpieza

¿Qué tareas se realizan en el puesto?

- ▶ Limpieza de interiores: Limpieza de centros escolares, escuelas infantiles, edificios de oficinas, centros de mayores, centros deportivos...
- ▶ Limpieza de exteriores: Limpieza de exteriores de centros escolares, polideportivos, piscinas, ...
- ▶ Limpieza de aseos/vestuarios: Limpieza de superficies de los sanitarios, grifería, espejos, etc. Aplicar las técnicas y productos adecuados y cumplir las normas de utilización de los mismos.
- ▶ Tratamientos especiales a suelos: Pulir, decapar, encerar suelos aplicando las técnicas y maquinaria adecuada para que queden en óptimas condiciones de limpieza.
- ▶ Limpieza de cristales: Exteriores e interiores.
- ▶ Recogida y traslado de basura: desde las instalaciones a limpiar a los lugares destinados al efecto y de la forma que se determine.
- ▶ Almacenamiento de materiales: Manipulación, almacenamiento y transporte de materiales (mesas, sillas, estanterías...).

¿Qué materiales y productos se utilizan?

PRODUCTOS QUIMICOS

Lejía
Desatascador (WC-6)
Amoniacaes
Lavavajillas
Descalcificador
Jabón
Suavizante
Insecticida
Decapante
Cloro
Limpiacristales
Desengrasantes
Ceras
Limpiametales

MATERIALES-HERRAMIENTAS

Carro de limpieza
Escobas
Fregonas
Fregonas industriales
Mopas
Alargadores
Aparato limpiacristales
Recogedor
Estropajos
Bayetas
Esponjas
Rasca vidrios
Borrego
Aspiradoras polvo
Aspiradoras polvo-agua
Máquinas rotativas
Máquinas rotativas alta velocidad
Hidrolimpiadoras
Fregadoras
Sopladoras
Escaleras

Evaluando los riesgos en situaciones cotidianas de trabajo



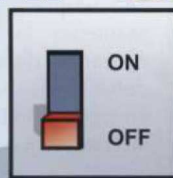
Me encuentro limpiando manualmente suelos, pasillos, escaleras u otras superficies

¿Qué riesgos me puedo encontrar?

- Caídas de personas al mismo nivel, tanto propias como de terceros/as provocando fracturas, golpes, esguinces, torceduras, etc por la presencia de materiales en zonas de tránsito o presencia de suelos resbaladizos.
- Pisadas sobre objetos, tropiezos con el material propio de limpieza, cables o almacenamiento inadecuado.
- Sobreesfuerzos que me pueden producir lumbalgias, distensiones, etc debidos a posturas forzadas o incorrectas.
- Contactos eléctricos, por la utilización de maquinaria eléctrica y limpieza húmeda en emplazamientos con mucho cableado.



BAI- SI



RIESGOS ELÉCTRICOS

NO utilizar nunca aparatos eléctricos con manos mojadas o piso húmedo. DESCONECTAR la máquina en caso de avería, calentamiento anormal o cambio de accesorios.

- Quemaduras, por la manipulación de productos químicos.
- Caídas de objetos en manipulación.
- Riesgos de inhalación, ingestión, salpicaduras de productos químicos, durante la manipulación de los mismos en emplazamientos poco ventilados o mezclas inadecuadas de productos.

¿Cómo puedo evitarlos?

- Señalizar zonas a limpiar, sectorizar o esperar a que el tránsito de personas disminuya.
- Mantener orden en el área a limpiar, los utensilios han de llevarse recogidos en carros destinados a tal fin.
- Los productos no se mezclarán, no se dejen destapados y estarán señalizados.
- No trasladar productos a botes que no estén correctamente etiquetados.

		LA ETIQUETA Cada producto de limpieza tiene sus utilidades específicas. La etiqueta ha de indicar su uso según la suciedad y superficie a tratar y la dosis a utilizar.
		MEZCLAS PELIGROSAS NUNCA mezclar desinfectantes con lejía ni amoníaco, tampoco mezclar estos productos entre sí. NO traspasar productos a envases de comestibles. Usar envases inconfundibles y bien etiquetados. NO comer junto a productos.
		RIESGOS QUÍMICOS Usar SIEMPRE guantes adecuados y eficaces comprobando antes de usar que no estén rotos. Al cambiar los productos de envases, usar siempre envases bien etiquetados e inconfundibles.

- Leer atentamente las etiquetas y seguir instrucciones.
- Vigilar huecos, escaleras, poniendo especial cuidado en no pisar ni desprender objetos en manipulación.
- Utilizar guantes adecuados siempre.
- Los trasvases de productos se realizarán en lugares ventilados y siguiendo las recomendaciones de las fichas de seguridad.
- Utilizar siempre que se pueda medios mecánicos de transporte, si no, el método adecuado de levantar pesos para evitar lesiones de espalda.



Cuando realizo la limpieza mecánica de los suelos

¿Qué riesgos me puedo encontrar?

- Atrapamiento, heridas, erosiones por la máquina y sus componentes, correas, lana de acero, plato de arrastre.
- Caídas al mismo nivel, produciendo esguinces, torceduras, fracturas sobre todo si el proceso de limpieza es húmedo por resbalones.
- Pisadas sobre objetos siendo sus consecuencias iguales que las caídas.
- Golpes con las máquinas y herramientas.
- Sobreesfuerzos por el peso y manejo de máquinas, productos, equipos.
- Contacto eléctrico por derivaciones de la máquina, estado de los enchufes, cables.
- Contacto con productos químicos provocando efectos sobre las vías respiratorias como irritación, asfixia; sobre los ojos irritación, erupciones en la piel.
- Riesgo de ingestión de los productos de limpieza.



¿Cómo puedo evitarlos?

- Ir correctamente equipado.
- Señalizar, si es posible, la zona (aviso de zona húmeda).
- Utilizar guantes de protección para manipular máquinas, cambiar accesorios.
- Vigilar el estado de las máquinas, cables, enchufes no eliminando ningún componente de seguridad de las mismas, asegurarse de que las máquinas están debidamente revisadas.
- Los productos químicos utilizados han de conocerse, leer las instrucciones, no mezclarlos.
- Vigilar el terreno teniendo en cuenta escaleras, huecos, barandillas y manejar los pesos correctamente.



ANTES, INSPECCIÓN VISUAL

Antes de enchufar y montar accesorios comprobar las uniones. Enchufar siempre la maquinaria a una toma de corriente adecuada. No usar enchufes rotos o cables en mal estado.



Limpiezas generales de paredes, estanterías, cristales, de alturas no superiores a 2 metros

¿Qué riesgos me puedo encontrar?



- Caídas al mismo nivel provocando lesiones como esguinces, contusiones, hematomas, fracturas, etc.
 - Caídas a distinto nivel cuyas consecuencias son impredecibles.
 - Pisadas sobre objetos, tropiezos en el área de trabajo que traerán como consecuencia caídas.
 - Cortes con las herramientas en su uso o transporte.
 - Caídas de objetos o desprendimiento de objetos tanto en el interior de los lugares de trabajo como exteriores.
- Los productos químicos utilizados pueden, por ignorancia u omisión, provocar daños diversos, quemaduras, irritación tanto de los ojos como al respirarlo generado por vapores o salpicaduras.

¿Cómo puedo evitarlos?

- Orden tanto en la zona a limpiar como en el control del material.
- Siempre que el objeto a limpiar este por encima del hombro utilizar escaleras adecuadas, quedando prohibido el acceso a zonas altas por medios improvisados como sillas, mesas, cajas, etc.
- Señalización de la zona de trabajo, para evitar accidentes de compañeros/as.
- Leer atentamente las etiquetas de los productos químicos y utilizarlos según indiquen las instrucciones.
- Atención al buen estado de la máquina y avisar al/la responsable inmediato/a de cualquier anomalía o incidente detectado.



Limpieza en áreas u objetos que requieren la utilización de escaleras manuales en techos (luminarias)

¿Qué riesgos me puedo encontrar?

Los riesgos a los que se ha de prestar atención en este apartado están en techos (limpieza de luminarias), acceso a estanterías, escaleras, persianas, puertas.

- Caídas de altura pudiendo ser sus consecuencias lesiones graves y fracturas.
- Riesgo de contacto eléctrico, por la manipulación de luminarias, derivaciones eléctricas, maquinaria utilizada y no estar equipados/as correctamente.
- Contacto con productos químicos provocando efectos sobre las vías respiratorias, piel y ojos, produciendo quemaduras, asfixia, irritación.
- Pisadas sobre objetos siendo su consecuencia inmediata caída de altura.
- Sobreesfuerzos por posturas forzadas, manipulación manual de cargas.
- Cortes por herramientas cortantes, como cuchillas de limpieza.

¿Cómo puedo evitarlos?

- Uso adecuado de escaleras y alargadores telescópicos para limpieza correcta de techos, etc.
- Orden en la zona a limpiar, señalizándola si es preciso o cerrando el paso a personas y compañeros/as.
- Asegurarse de la ausencia de tensión al manipular instalaciones, máquinas, luminarias, siempre se ha de desconectar la corriente. Se realizaran las operaciones correctamente equipados/as y extremando las precauciones, no hay que olvidar que el agua y la electricidad son incompatibles.
- Nunca se debe trabajar con aparatos eléctricos que no estén revisados.
- Los productos químicos han de estar etiquetados correctamente, se han de leer las instrucciones, conocer los riesgos y seguir las medidas preventivas.
- Uso de guantes cuando las herramientas puedan producir cortes.



Limpieza de cristales

¿Qué riesgos me puedo encontrar?

Los riesgos tanto en la limpieza de cristales interiores y exteriores, teniendo en cuenta la dificultad que exista con cristales impracticables o situados a cierta altura son:

- Caídas de personas al mismo nivel.
- Caídas de personas a distinto nivel que ocasionan torceduras, esguinces, golpes o fracturas de carácter más severo que en las caídas al mismo nivel.
- Caídas de objetos en manipulación, provocando contusiones, cortes, etc.
- Pisadas sobre objetos que pueden provocar torceduras.
- Contacto con sustancias químicas, produciendo irritación en vías respiratorias, ojos, mucosas, etc.
- Quemaduras por contacto con sustancias químicas.
- Cortes por herramientas manuales.
- Riesgos eléctricos.
- Sobreesfuerzos al levantar o transportar cargas.



¿Cómo puedo evitarlos?

- Orden y señalización del área que se limpia.
- Seguir correctamente las instrucciones sobre trabajos en altura, manejo de escaleras manuales, etc.
- Uso de guantes adecuados para el uso de herramientas manuales, cuchillas, etc.
- Leer las etiquetas de los productos químicos y seguir sus instrucciones manteniendo correctamente etiquetado el recipiente.
- Asegurarse de que las máquinas estén correctamente revisadas, ante cualquier anomalía avisar al/la responsable.
- Cuidar el entorno, vigilando que la zona esté despejada de cables, materiales sueltos, etc.
- Las herramientas y materiales han de ir en cajas, bolsas destinadas a tal fin, quedando prohibido transportarlas sueltas.
- Queda prohibido acceder a sitios elevados por medios improvisados, permanecer en lugares elevados sin las correspondientes medidas de seguridad.
- Manipular cargas de forma correcta, utilizando medios mecánicos siempre que se pueda.



¿Con qué tipo de riesgos me puedo encontrar en la realización de las tareas en aseos?

Además de los riesgos mencionados en otros apartados, es importante destacar:

- Quemaduras por el uso de productos corrosivos.
- Intoxicación, asfixia por ser lugares poco ventilados. También por la mezcla inadecuada de productos químicos.
- Riesgos biológicos por bacterias, hongos.
- Pinchazos, cortes.



¿Cómo puedo evitarlos?

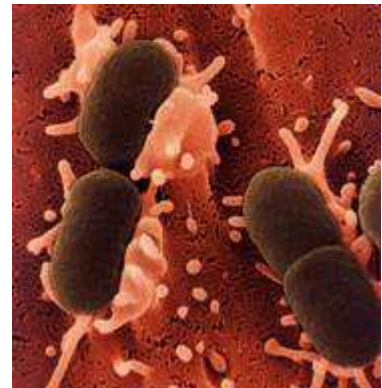
- Ir correctamente equipados/as con guantes, de uso continuo y obligatorio.
- No introducir las manos en cisternas, papeleras, recipientes que claramente no se vea su interior.
- No mezclar nunca productos químicos.
- Leer atentamente las etiquetas de los productos y seguir sus instrucciones.
- Lavado frecuente de las manos antes y después de las tareas, el uso de guantes no exime de ello.
- No comer, beber o fumar en el puesto de trabajo.





¿Qué riesgos me puedo encontrar en otro tipo de instalaciones como residencias, calabozos, etc?

Aunque las tareas son similares y así también sus riesgos, hay que añadir el riesgo específico de infecciones por estar en contacto con contaminantes biológicos. Relacionamos las más frecuentes: tuberculosis, varicela, rubeola, gripe, tétanos, hepatitis B y C, V.I.H.



¿Cómo puedo evitarlos?

- Seguimiento específico de normas internas del centro, en el uso de equipos de limpieza.
- Empleo del equipo de protecciones adecuadas: guantes, batas...
- Vacunaciones estimadas por la Unidad de Salud Laboral de todo el personal.
- Avisar a la Unidad de Salud Laboral sobre cualquier incidente o accidente (cortes, pinchazos, salpicaduras, etc), para el correcto seguimiento y tratamiento del mismo.



¿Qué riesgos me puedo encontrar cuando realizo mis tareas en aparcamientos, viales, almacenes generales?

Además de los riesgos generales, riesgo de atropello o golpes por vehículos. Así mismo en los almacenes riesgo de caídas de objetos por apilamiento incorrecto o ubicación de material en lugares no destinados a tal fin.

¿Cómo puedo evitarlos?

- Si los trabajos se realizan en condiciones de poca visibilidad hemos de señalizar el área y utilizar ropa con material reflectante.
- Los materiales se almacenarán en los lugares destinados a tal fin y no en otros. Además los objetos de mayor peso se dispondrán en la parte inferior de estanterías.
- Resto de riesgos iguales medidas de prevención.



Limpieza de colegios

¿Qué riesgos me puedo encontrar?

Se ha hablado en los generales de ellos, pero además existen brotes de enfermedades infecto-contagiosas, hongos, bacterias por lo que ante cualquier incidente o accidente has de ponerte en contacto con tu Unidad de Salud Laboral.

Hay también que tener en cuenta que en los centros escolares de infantil las dimensiones del mobiliario son reducidas por lo que los riesgos de posturas inadecuadas o forzadas de trabajo pueden ser habituales.



¿Cómo puedo evitarlos?

- Uso correcto de los equipos de trabajo, guantes, zapato antideslizante.
- Seguir campañas de vacunaciones.
- Lavado frecuente de manos, aunque se usen guantes.
- No comer, beber o fumar en el puesto de trabajo.
- No introducir las manos en papeleras o lugares de difícil visibilidad.
- Cuidar las posturas a adoptar en las tareas de limpieza.
- Alternancia de tareas en la limpieza de mobiliario.





Retirada de residuos

¿Qué riesgos me puedo encontrar?

Hay diferentes tipos de residuos según su procedencia sea en oficinas, colegios, residencias, etc.

- Golpes por objetos inmóviles produciendo cortes, contusiones.
- Sobreesfuerzos al levantar o transportar cargas.
- Pisadas sobre objetos, produciendo caídas, esguinces, torceduras, fracturas.
- Caída de objetos en manipulación, provocando cortes, contusiones.

¿Cómo puedo evitarlos?

- Ir correctamente equipados: los guantes serán siempre de uso obligatorio.
- Utilización de mandiles si transportamos material cortante-punzante.
- Vaciar las papeleras volcándolas en bolsas, carros o contenedores. ¡No meter la mano en las bolsas!
- No deben comprimirse las bolsas, pueden provocar cortes o pinchazos.
- Levantar o transportar los pesos utilizando la técnica adecuada, y siempre que sea posible con medios mecánicos.
- Vigilar el entorno que esté libre de obstáculos, llevar calzado de seguridad.
- Preguntar al/la responsable o jefatura inmediata del centro en cuanto a equipos y normativas internas.
- Comunicar a la jefatura inmediata cualquier anomalía que detectemos.



Normas de seguridad

1. Equipos de protección individual (EPIs).
2. Manipulación manual de cargas y otros consejos ergonómicos.
3. Manipulación de productos químicos.
4. Manejo de máquinas.
5. Manejo de herramientas manuales.
6. Trabajos con riesgo eléctrico.
7. Trabajos en altura: manejo de escaleras de mano.
8. Primeros auxilios. Accidentes e Incidentes.
9. Incendios y emergencias.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIs)

Se define como cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el/la trabajador/a para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

El uso de EPIS será obligatorio:

- Cuando en el lugar de trabajo esté señalizado.
- En los puestos de trabajo que se indiquen en la evaluación de riesgos.
- Si existe orden de la jefatura inmediata.
- En operaciones de riesgo que se prevean accidentes.

Recuerde:

- La utilización de los EPIs es obligatoria en los puestos de trabajo donde resulten preceptivos y serán proporcionados gratuitamente por la empresa.
- Toda prenda de protección tiene una vida limitada.
- Su uso es individual.
- El uso de protecciones personales no certificadas o caducadas equivale a no llevar nada.
- Mantener el equipo de seguridad en perfecto estado de conservación, cuando esté deteriorado pida que se lo cambien.
- El/la usuario/a debe conocer el uso correcto de los EPIs.



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

En todo trabajo existen movimientos repetitivos, posturas forzadas, levantamiento de cargas, transporte de mercancías los cuales si se realizan de manera incorrecta pueden provocar serios problemas de espalda.

Por ello se hace necesario recordar el correcto manejo de utensilios, herramientas y otras cargas para prevenir lesiones, microtraumatismos de espalda, etc. Las recomendaciones más importantes son:

- **Pies ligeramente separados, enmarcando la carga y ligeramente adelantado uno respecto al otro. En caso de que el objeto esté sobre una base elevada, aproximarlos, consiguiendo una base firme y estable.**
- **Agacharse flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta.**
- **Aproximar la carga al cuerpo lo más cerca posible.**
- **Agarrar la carga con la palma de la mano firmemente, usando guantes.**
- **Levantar la carga con las piernas y no con la espalda.**
- **Mantener la carga próxima al cuerpo durante todo el trayecto, dando pasos cortos y girar el cuerpo entero.**



Para prevenir lesiones también se recomienda:

- **Utilizar medios mecánicos siempre que sea posible.**
- **Empujar la carga en vez de tirar de ella.**
- **Almacenar los materiales más utilizados a nivel que se sitúe entre la cintura y los hombros.**
- **Utilizar escalerillas para alcanzar los objetos situados por encima del hombro.**
- **Utilizar botas o calzado de seguridad pues la carga puede caerse y provocar accidentes.**

Forma de actuación

¡Mantener la espalda siempre recta!



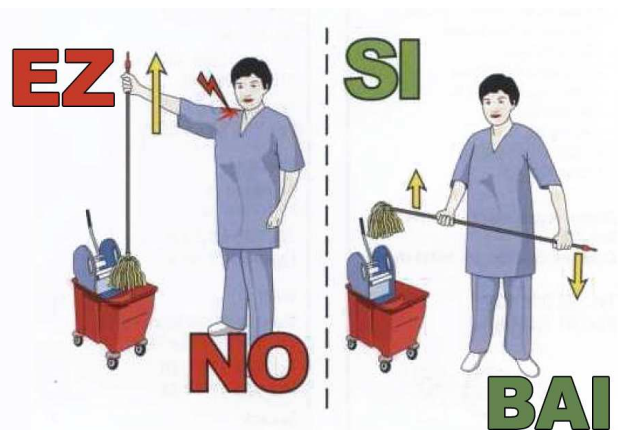
OTROS CUIDADOS ERGONÓMICOS:

En las actividades de limpieza las lesiones músculo-esqueléticas (LME) son la principal causa de baja laboral. La prevención de este tipo de lesiones es especialmente compleja debido a las características de las tareas que se realizan (actividades muy manuales, la mayoría de ellas con demandas físicas de tipo postural o repetitivo, con tiempos de exposición variables...), así como por las condiciones de los lugares donde se desarrollan. Por todo ello es importante tener en cuenta tres aspectos de cara a mejorar la higiene postural en nuestro puesto de trabajo.

1) Diseño físico del puesto (útiles y equipos de ayuda para la realización del trabajo).

- **Las dimensiones de los utensilios de trabajo** deben permitir su adaptación a las diferentes características de la población trabajadora (dimensiones antropométricas).

En este sentido se recomiendan mangos de altura suficiente para que permitan ser cogidos manteniendo las manos entre el nivel del pecho y de la cadera. Los mangos permitirán un agarre amplio de la mano (agarre de fuerza) por lo que tendrán los diámetros de aproximadamente 3 cm.



- **Los carros de limpieza** deben ser de fácil manejo con ruedas adecuadas para desplazarse las cuales deberán estar libres de suciedad. La altura de empuje y arrastre será de unos 90 cm. Se recomienda que los objetos más pesados se coloquen en altura entre el nivel de las caderas y los codos.



En el caso del transporte del aspirador se mantendrán también las ruedas limpias de suciedad para que el arrastre no suponga esfuerzos adicionales.

- En caso de realizar tareas de limpieza en zonas altas se dotará de **escaleras** que faciliten el acceso al punto de trabajo y utensilios con alargadores.
- Cuando haya que limpiar zonas de bajos de mesas que requieran la adopción de la posición arrodillada se recomienda el uso de rodilleras.
- Las **bayetas** no serán de grandes dimensiones para que no se requiera de tanta fuerza para escurrir. Además la forma de escurrir la bayeta será sin retorcer las muñecas para evitar lesiones de las mismas y de la espalda.



► **Dimensiones de las bolsas de basura:**

Para evitar sobreesfuerzos se aconseja no llenar hasta arriba las bolsas más grandes o bien utilizar bolsas y contenedores de tamaño más pequeño. Todo el material a transportar se hará de forma correcta y cuando sea posible de forma mecánica, evitando cargas innecesarias, más aun cuando transportemos productos químicos o similares.



- Se recomienda no llenar los cubos de agua con más de 5 litros.

2) Medidas organizativas (tiempo de trabajo y distribución de tareas).

- Adecuada alternancia o rotación entre tareas para minimizar el efecto de la exposición a movimientos repetitivos (siempre que el trabajo lo permita). De esta manera se van empleando grupos musculares distintos permitiendo la recuperación de los utilizados en la tarea anterior.

Ejemplo: realizar tarea de aspirado y mopeado de paredes una detrás de la otra, o baños y bajos de mesas.

Se respetarán las pausas de trabajo.

3) Hábitos posturales y ejercicio físico (formación del personal laboral).

La formación en higiene postural en estos puestos es muy importante ya que muchas lesiones vienen condicionadas por malos hábitos adquiridos. Algunos puntos fundamentales donde incidir son:

- **Alternancia de brazos:** Debido a que las tareas de limpieza son en su mayoría manuales y permiten al/la trabajador/a usar el brazo que desee, normalmente se dará una sobrecarga de la extremidad dominante. Se debe compensar el trabajo realizado en ambos brazos.
- **Emplear adecuadamente los utensilios y equipos disponibles:** coger la escoba y la fregona a la altura correcta y cerca del cuerpo (las manos entre la altura del pecho y las caderas), no llenar demasiado los cubos, bolsas de basura, etc.



De la misma manera, con aspiradores y maquinaria tratar de mantener siempre una postura erguida.



- ▶ **Evitar las inclinaciones y giros de espalda:** Flexionar las piernas o apoyar una rodilla en el suelo para limpiar las zonas bajas, acercarse a la zona a limpiar, si es necesario inclinarse con un ángulo elevado buscar un punto de apoyo, etc.
- ▶ **Evitar las posturas incorrectas de extremidad superior:** Agarre correcto de los utensilios de trabajo, acceder a la zona de trabajo moviendo los pies en lugar de estirar los brazos, utilizar escaleras o banquetas para acceder a zonas elevadas, etc.
- ▶ **Técnicas de manipulación de cargas** (ya citadas).

MANEJO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

En las actividades de limpieza se emplean gran cantidad de sustancias químicas. Estas sustancias pueden ser nocivas para el/la trabajador/a y el medio ambiente.

Las vías de entrada de los productos químicos en el organismo son:

- *Vía respiratoria*: a través de la nariz, de la boca, pulmones, etc.
- *Vía dérmica*: A través de la piel.
- *Vía digestiva*: A través de la boca, estómago.
- *Vía parenteral*: A través de heridas, llagas.

Los efectos de productos tóxicos sobre el cuerpo humano pueden ser:

EFFECTOS DE PRODUCTOS TÓXICOS

Corrosivos
Irritantes
Neumoconióticos
Asfixiantes
Anestésicos
Sensibilizantes y narcóticos
Sistémicos
Cancerígenos, mutagénicos y
teratogénicos



Recomendaciones:

- Seguir estrictamente las instrucciones del fabricante en cuanto al uso de los productos de limpieza, éstas se encuentran en la etiqueta o fichas técnicas del producto.





LEER ATENTAMENTE

No usar productos que no estén bien etiquetados. Los pictogramas, además de las indicaciones de peligro y los consejos de prudencia, son clave para manipular los productos de manera segura.

- Desechar productos que carezcan de identificación.

- Emplear correctamente los equipos de protección individual, por ejemplo en productos corrosivos y cáusticos use guantes y gafas, con productos irritantes además use mascarillas.
- Utilizar envases originales o debidamente etiquetados sin posibilidad de confusión.
- Realizar trasvases lentamente y en ambientes ventilados.
- Lavar las manos después de su manipulación y frecuentemente pues el uso de guantes no exime del lavado, particularmente antes de las comidas y al abandonar el trabajo.
- No comer, beber o fumar en el puesto de trabajo.
- Guardar los envases alejados de las fuentes de calor, cerrados y correctamente etiquetados.
- No mezclar nunca productos químicos pues su mezcla puede producir sustancias tóxicas aún más peligrosas. Ej.: No mezclar lejía con amoníaco.



- Mantener el orden y la limpieza donde se manipulen sustancias peligrosas.
- Verter siempre el producto químico a usar sobre agua y nunca al revés para evitar que las posibles salpicaduras sean de elevada concentración del ácido.
- Proteger los ojos de posibles salpicaduras con gafas protectoras.
- No retirar tapones con la boca o forzando los botes.
- Los botes vacíos se han de guardar limpios y sin etiqueta.

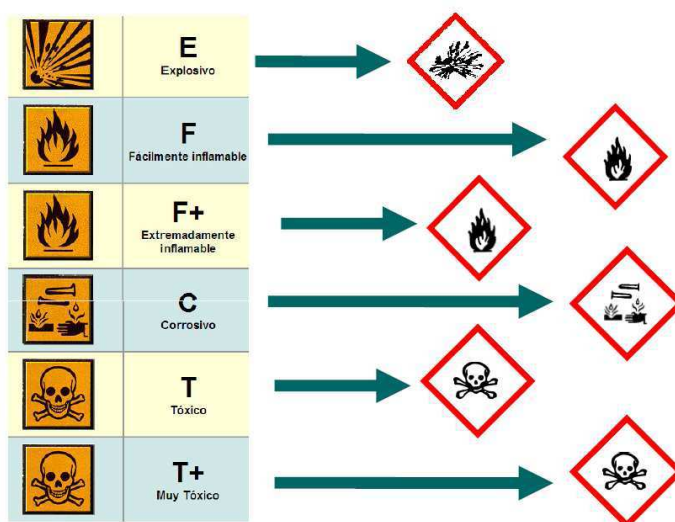
El etiquetado de los productos químicos:

Cada producto químico recoge en su etiquetado las indicaciones de peligro y los consejos de prudencia en su manipulación.

ETIQUETADO DE SUSTANCIAS PRELIGROSAS INFORMACIÓN REQUERIDA

- ▶ Nombre, dirección y número de teléfono del proveedor.
- ▶ Cantidad nominal de una sustancia o mezcla en el envase que se comercializa al público, salvo que esta sustancia ya esté especificada en otro lugar del envase.
- ▶ Identificadores del producto.
- ▶ Cuando proceda los pictogramas de peligro
- ▶ Cuando proceda, las palabras de advertencia. “Peligro” (más grave) / “atención” (menos grave).
- ▶ Cuando proceda, las indicaciones de peligro (indicación H: naturaleza de los peligros, sustituyen a las frases R).
Ej.: H200 Explosivo inestable (indicaciones de peligro).
- ▶ Cuando proceda, los consejos de prudencia apropiados (medidas recomendadas para minimizar o evitar efectos adversos por exposición a la sustancia).
- ▶ Cuando proceda, una sección de información suplementaria.

PICTOGRAMAS DE PELIGRO



A pesar de las indicaciones en caso de **accidente**:

- Consultar indicaciones de peligro y acudir al médico.
- En caso de ingestión accidental llame al Instituto Nacional de Toxicología: Tel. 91 562 04 20

MANEJO DE MÁQUINAS

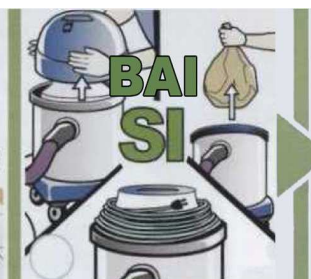
Es muy frecuente el uso de máquinas y herramientas portátiles de accionamiento eléctrico que aumentan nuestro rendimiento y evitan fatiga al/la trabajador/a. Para ello hemos de saber utilizarlas, ya que pueden ser causa de accidentes muchos de ellos graves.

- ▶ Antes de poner en marcha la máquina, se debe conocer la tarea a realizar para ir correctamente equipados.
- ▶ Comprobar que la máquina esté revisada con los dispositivos de protección en perfectas condiciones. Queda prohibido modificarlos, sustituirlos o anularlos.
- ▶ Los cables y enchufes deteriorados deben de ser sustituidos y nunca reparados.
- ▶ La máquina debe tener las aberturas despejadas, para evitar sobrecalentamiento.
- ▶ Desconectar las máquinas para cambiar discos, piezas.
- ▶ Las baterías contienen ácidos y gases explosivos por lo que al manipularlas será siempre alejado de chispas, no fumar y evitar el contacto con la piel. Siempre manipúlalas con guantes y gafas.
- ▶ Cuando se termina la tarea, la máquina ha de ser correctamente guardada, enrollando cuidadosamente el cable.
- ▶ Nunca apagar un incendio en una máquina eléctrica con agua.



PEQUEÑAS AVERÍAS

Si el aspirador pierde potencia, echa humo o se calienta, LIMPIAR el filtro (no mojar) y cambiar bolsa. Para comprobar si hay obstrucción quitar la manguera y accesorios (comprobar con la mano).



...Y AL TERMINAR

Antes de “apacar” la máquina, limpiar filtros, accesorios y guardar en su lugar. Recoger el cable enrollándolo.

MANEJO DE HERRAMIENTAS MANUALES

Las herramientas manuales son un medio de ayuda para levantar, arrastrar o llegar a rincones inaccesibles, estas han de ser utilizadas para el fin que se han concebido.

Recuerda:

- ▶ Ha de vigilarse que no tengan defectos ni desgastes que dificulten su correcta aplicación o que generen nuevos riesgos.
- ▶ Las herramientas han de estar limpias y secas para que al utilizarlas no se nos escapen.
- ▶ Las herramientas cortantes, como por ejemplo las cuchillas, se mantendrán correctamente afiladas, y deberán disponer de protector cuando no se usen o se transporten.
- ▶ Cuando se trabaje en aparatos eléctricos o con tensión, las herramientas estarán certificadas para tal fin, con el correspondiente mango aislante.
- ▶ Deben de transportarse en cajas, bolsas destinadas a tal fin.
- ▶ Avisar al responsable o jefatura inmediata ante anomalías o incidentes de las mismas.



TRABAJO CON RIESGO ELÉCTRICO

- ▶ La electricidad puede ser muy peligrosa, su principal peligro es que ni la vista, ni el oído, ni el olfato detectan la electricidad. El mayor número de accidentes se encuentra en conexiones, alargadores, clavijas.



- ▶ La electricidad produce lesiones graves desde quemaduras externas o internas graves a muerte por asfixia o paro cardíaco.

La forma de eliminar este riesgo es:

- No manipular ni tocar conductores eléctricos.
- Es tarea del personal especializado manipular, reparar instalaciones eléctricas.
- Inspeccionar instalaciones, máquinas o cables antes de su utilización y después.
- Si se observan anomalías parar la máquina, desconectarla y avisar al/la encargado/a.
- No accionar interruptores de luz, enchufes y receptores eléctricos con las manos mojadas o pisando suelo húmedo.
- Al desconectar un aparato tirar de la clavija, nunca del cable.
- No pasar la fregona sobre torretas, o bases múltiples conexas.
- No apagar un incendio con agua si el origen es eléctrico.
- No entrar en zonas de alta tensión.

En caso de accidente:

- Desconectar la corriente.
- Alejar al/la accidentado/a por contacto del lugar del accidente, empleando materiales aislantes, guantes de goma, madera, silla, SIN TOCAR DIRECTAMENTE AL ACCIDENTADO.
- Practicar la respiración artificial.
- Avisar al/la médico/a o trasladarlo urgentemente.

TRABAJOS EN ALTURA

A la hora de realizar operaciones de limpieza en lugares elevados tanto dentro como fuera de los edificios, precisamos medios auxiliares cuando debemos actuar sobre superficies u objetos que no están a nuestro alcance. Estas operaciones llevan consigo riesgo de caída de altura, cuyas consecuencias pueden ser graves o mortales para el/la trabajador/a.

Cuando se realicen operaciones en altura se han de extremar las precauciones, procurando seguir las instrucciones de seguridad establecidas a continuación:

- ▶ Cuando un objeto se encuentre situado por encima del hombro hemos de utilizar escaleras manuales, quedará prohibido encaramarse a las máquinas o estanterías, ni emplear taburetes, sillas, mesas o cajas.
- ▶ Antes de usar una escalera asegúrese que se encuentra en buen estado.
- ▶ Asegurarse de que la escalera esta apoyada firmemente antes de subir.
- ▶ Vigilar la proximidad de cables en el entorno, evitando trabajar a menos de 3 m.
- ▶ Señalizar la zona si es posible.

ESCALERAS DE MANO

Las escaleras han de tener garantías de solidez y estabilidad, ha de estar en perfecto estado, disponiendo de todos los largueros y peldaños y en su base elementos antideslizantes.

Forma correcta de uso:

- Considerar siempre el trabajo que hay que hacer antes de utilizar la escalera. Cuando haya que acceder con frecuencia a un lugar determinado, es mejor utilizar una escala o escalera fija.
- Transportar la escalera correctamente.

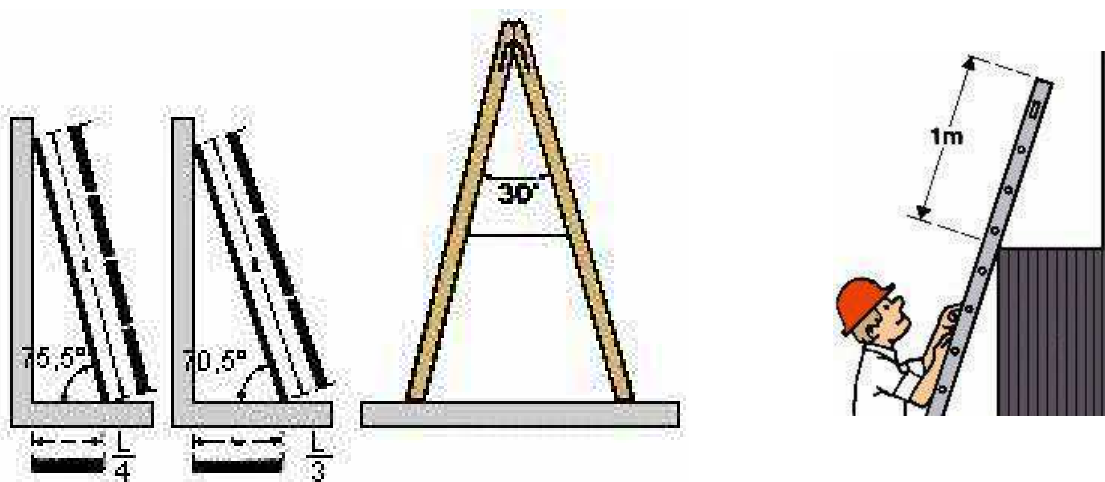


Fig. 1: Transporte correcto de la escalera



Fig. 2: Formas incorrectas de transportar escaleras

- No se emplearán escaleras de más de 5 metros de longitud cuya resistencia no esté garantizada y está prohibido el uso de escaleras de mano improvisadas.
- Asegurar la estabilidad de la escalera antes de usarla. La base debe quedar sólidamente asentada y no se colocará sobre elementos inestables o móviles.
- Cuando la escalera de mano se utilice para acceder a lugares elevados, sus largueros deben prolongarse al menos 1 m. encima del apoyo superior.
- Las escaleras de mano simples se colocarán formando un ángulo de 75° con la horizontal: una inclinación más vertical puede favorecer que la escalera bascule hacia atrás.



- Utilizar calzado antideslizante, cuidando de que esté limpio de grasa, barro.
- Las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas. Hay que mantener completamente extendido el extensor de seguridad.
- Queda prohibido utilizar escaleras de tijera cerradas y trabajar “a caballo” sobre ella. Tampoco se puede pasar de un lado al otro de la escalera.
- Recuerda que las escaleras manuales tienen limitaciones, no las sobrecargues.
- El ascenso y descenso a las escaleras será de frente, agarrándose con las dos manos y no se usarán por dos o más personas al mismo tiempo.
- No subir a brazo pesos o herramientas. Éstos se introducirán en bolsas antes de iniciar el ascenso o descenso.
- No tratar de alcanzar objetos alejados de la escalera.
- No pintar las escaleras de madera por la dificultad que ello supone para la detección de posibles defectos.
- Se revisarán periódicamente, avisar de anomalías a su responsable o jefatura inmediata.



Primeros Auxilios

En caso de accidente, al/la lesionado/a se le prestarán los primeros auxilios de forma inmediata, asumiendo el mando de actuación las personas adecuadas y entrenadas para ello.

La asistencia básica se realiza en tres pasos:



Antes de prestar el auxilio asegurar nuestra protección y la de la persona accidentada.



Avisar a los Servicios Sanitarios de emergencia (112).



Actuar sobre el accidentado verificando por este orden: 1 consciencia, 2 respiración y 3 pulso.

Accidentes e incidentes

ACCIDENTE: Un **accidente de trabajo** es el que sucede al/la trabajador/a durante su jornada laboral o bien en el trayecto al trabajo o desde el trabajo a su casa. En este último caso el accidente recibe el nombre de in itinere.

INCIDENTE: Aquel suceso o acontecimiento que no haya ocasionado lesiones o daños a los/as trabajadores/as expuestos/as, pero que podría haberlo generado si las condiciones hubieran sido algo distintas. Se podría definir como un "suceso o acontecimiento potencialmente productor de daño". Un incidente pone de manifiesto la existencia de riesgos derivados de trabajo, y por tanto, deben ser analizados y estudiados para evitarlos.

El Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz tiene contratada la asistencia sanitaria en accidentes con la mutua FREMAP. En caso de accidentes en el centro de trabajo o sufridos durante el trayecto directo desde el domicilio al lugar de trabajo o viceversa, podemos estar ante dos situaciones:

1. Necesidad de asistencia hospitalaria inmediata. Grave ¡Urgente!

Traslado en ambulancia (S.O.S.112) o medios propios a Hospital Santiago Apóstol o bien a Hospital Txagorritxu.

2. Con necesidad de asistencia sanitaria. Leve

Traslado al Centro asistencial de FREMAP

c/ Manuel Iradier, 2 bajo de 8:00 a 20:30 de lunes a viernes

c/ Honduras, 14-16 bajo de 8:00 a 20:00 de lunes a viernes

Los accidentes ocurridos se comunicarán lo antes posible a la Unidad de Salud Laboral. Además, el/la encargado/a reunirá los datos necesarios sobre cualquier incidente o accidente laboral, los cuales se comunicarán al Servicio de Prevención mediante el formulario correspondiente.

Los principios generales sobre primeros auxilios que has de tener en cuenta son:

- **Conservar la calma y actuar rápidamente.**
- **Manejar al/la accidentado/a con precaución.**
- **Tranquilizar al/la accidentado/a.**
- **Tumbar a la víctima sobre el suelo si es posible en el mismo lugar, hasta que se conozca su lesión, en caso de pérdida de conciencia o vómitos colocarlo/a de costado con la cabeza ladeada.**
- **Si el accidente es por electrocución NO TOCAR AL/LA ACCIDENTADO/A, se ha de cortar la corriente o apartarlo con materiales aislantes.**
- **Vigilar su respiración y las posibles hemorragias.**
- **No dar de beber al/la accidentado/a jamás.**
- **Si ha de esperar, evitar que la víctima se enfríe, tapándola con mantas.**
- **Avisar a los Servicios Médicos más cercanos o ambulancias (112) dando datos concretos de situación del/la lesionado/a y lugar donde se encuentra.**
- **Proceder al traslado del/la lesionado/a.**



Incendios y Emergencias

¿Qué hago si surge una emergencia o incendio mientras trabajo?

Hay que tener en cuenta dos posibles situaciones:

- 1- La emergencia ocurre **dentro del horario de apertura** del centro de trabajo:

En este caso se procederá a seguir las instrucciones de los miembros del equipo de emergencia (jefe/a de emergencia, equipo de primera intervención...).

- 2- La emergencia transcurre cuando me encuentro trabajando **fuera del horario de apertura del centro**:

A) En este caso me encuentro solo/a o acompañado/a por compañeros/as. Si se trata de un pequeño incendio que considero posible su extinción mediante los extintores habilitados a tal fin, trataré de sofocarlo pero sin correr riesgos inútiles y sólo si conozco el funcionamiento de éstos.

Para ello se seguirán los siguientes pasos:



1. Coge el extintor más próximo (recuerda que los extintores de CO₂ y las mantas ignífugas dañan menos los equipos delicados, pero los extintores de polvo son más eficaces). Rompe el precinto y retira el seguro.

2. Colócate a una distancia de 2-3 metros y apunta con la boquilla del extintor a la base de las llamas.



3. Aprieta la palanca con el extintor en posición vertical. Mueve la boquilla en zig-zag apuntando a la base del fuego. No olvides dejar a tus espaldas una salida.

B) En caso de no poder apagarlo o si valoráramos que las dimensiones del incendio no son controlables o no nos vemos capacitados/as para abordarlo, seguiremos las siguientes instrucciones.

- **Trataremos de confinar el incendio cerrando las puertas y ventanas del centro.**
- **Avisaremos a emergencias (112) y evacuaremos el edificio.**

Emergencia

Si descubrimos posibles situaciones de alarma, se actuará según el siguiente procedimiento:

- **Dar la alarma a la centralita de teléfonos o personalmente.**
- **Indicar con calma quien informa, qué ocurre y dónde ocurre.**
- **Asegurarnos de que el mensaje ha sido entendido.**
- **Mantenga la calma, no grite, no corra para no provocar pánico.**
- **Si se ve rodeado de humo salga de la zona gateando o arrastrándose por el suelo.**
- **En caso de evacuación no utilice ascensores/montacargas, dirigiéndose con calma pero rápidamente hacia lugar seguro.**

Incendios

- **Obedecer siempre la normativa respecto al fumar. Sólo se fumará en lugares destinados a tal efecto.**
- **Conocer el lugar donde se hallan y como usar los extintores de incendios en su área de trabajo. Nunca emplear agua contra incendios en equipos eléctricos.**
- **Los pasillos, escaleras, salidas, etc nunca deberán estar bloqueados.**
- **Conocer la localización de las salidas de emergencia.**
- **Emplear sólo recipientes autorizados para líquidos inflamables y en lugares ventilados.**
- **Si se le incendian las ropas, pida ayuda, no corra.**

**La prevención de riesgos es cosa de todos/as.
Trabajemos por nuestra seguridad en el trabajo.**

BIBLIOGRAFÍA - LEGISLACIÓN

1. Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Ley 31/1995, de 8 de noviembre.
2. Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
3. Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
4. Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
5. Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de los equipos de protección individual.
6. Real Decreto 1/1995, de 24 de marzo, texto refundido de la ley del Estatuto de los Trabajadores.
7. Real Decreto 379/2001, de 6 de abril por el que se aprueba el Reglamento de almacenamiento de productos químicos y sus instrucciones técnicas complementarias MIE APQ-1, MIE APQ-2, MIE APQ-3, MIE APQ-4, MIE APQ-5, MIE APQ-6 y MIE APQ-7.
8. Reglamento (CE) N 1272/2008 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 16 de diciembre de 2008 sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas, y por el que se modifican y derogan las Directivas 67/548/CEE y 1999/45/CE y se modifica el Reglamento (CE) n 1907/2006.
9. Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
10. Real Decreto 2177/2004, de 12 de noviembre, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización de los trabajadores de los equipos de trabajo, en materia de trabajos temporales en altura.



FIRMAS

(NOMBRE TRABAJADOR/A)

- ▶ Certifico que he recibido mi copia del MANUAL DE SEGURIDAD EN TAREAS DE LIMPIEZA y una orientación sobre su contenido.
- ▶ ACEPTO poner en práctica las reglas del Manual y los reglamentos adicionales de mi área de trabajo.

Fecha:

Firma

Departamento:

