



Manual de seguridad en tareas de limpieza

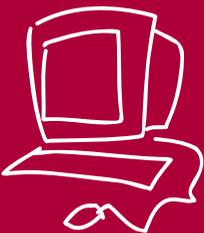


FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61



FREMAP





FREMAP

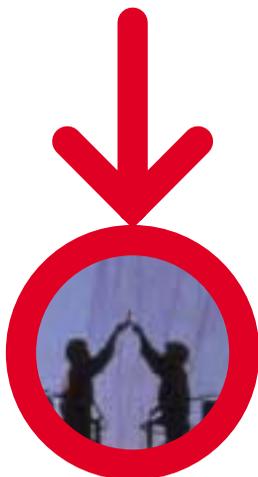
*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61*



Índice

PRESENTACIÓN	3
LOCALIZACIÓN DE SITUACIONES DE RIESGO	4
MANUAL PARA MEDIDAS PREVENTIVAS Y CONOCIMIENTO DE LIMPIEZA	5
Limpieza de Suelos, Pasillos - Prevención	6
Limpieza Mecánica de Suelos, Pasillos - Prevención	8
Limpieza en Alturas a menos de 2 m. - Prevención	10
Limpieza en Alturas superiores a 3,5 m. - Prevención	12
Limpieza de Cristales - Prevención	14
Limpieza de Aseos - Prevención	16
Limpieza de Centros Sanitarios, Consultas - Prevención	17
Limpieza de Colegios - Prevención	18
Limpieza de Aparcamientos, Viales - Prevención	19
RECOGIDA DE RESIDUOS - PREVENCIÓN	20
LIMPIEZA EN FOSOS Y ESPACIOS CONFINADOS - PREVENCIÓN	22
NORMAS DE SEGURIDAD	24
Protecciones personales	26
Manipulación manual de cargas	27
Manejo de productos químicos	28
Manejo de máquinas	31
Manejo de herramientas manuales	32
Trabajo con riesgos eléctricos	33
Trabajos en altura	34
- Escaleras de mano	34
- Andamios	36
- Andamios de borriquetas	36
- Andamios colgados móviles	37
- Andamios rodantes	38
- Plataformas elevadoras	38
Conducción de vehículos	39
PRIMEROS AUXILIOS	40
INCENDIOS Y EMERGENCIAS	41
FIRMAS	43





Presentación

La LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES establece en su Art. 18 la obligación del empresario a informar a sus trabajadores sobre los riesgos que puedan afectar a su salud y las medidas preventivas que deben aplicar para evitarlas.

Con este objetivo, se edita este Manual que pretende dar a conocer a los trabajadores del sector limpieza, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y la forma de actuar para prevenirlos.

Desde el Área de Prevención de FREMAP esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en esta actividad.

¿Dónde están las situaciones de riesgo?

- Falta de formación e información del personal.
- Incidentes.
- Errores.
- Averías, defectos de maquinarias, equipos.
- Exceso de confianza, hábitos o costumbres incorrectas.

La Dirección de FREMAP considera la Prevención como parte integrante de su política e imagen de la empresa, buscando la eliminación o reducción de los accidentes y pidiendo a los trabajadores que no se expongan a riesgos inútiles durante la ejecución de las tareas y cometidos. Con este fin elaboramos este manual que sirva de guía.

Vamos a:

- Responsabilizarnos de conocer, comprender y practicar todas las reglas de prevención, seguridad y emergencia del centro.
- No permitir métodos de trabajo que se desvíen de cualquier regla de Seguridad que se haya establecido.
- Avisar inmediatamente a su superior de cualquier condición o práctica que creamos puede ser causa de lesiones.
- No emplear anillos, cadenas, pulseras o cualquier elemento que no pueda en caso de accidente retirar, o sea foco, reservorio o vehículo de residuos.
- Toda anomalía que se observe en instalaciones eléctricas, se debe comunicar al responsable inmediato.
- Vigilar nuestra salud, es un derecho de todo trabajador, seguir programas de vacunaciones, advertencias y consejos del Servicio de Prevención. En todo caso se ha de respetar la confidencialidad, que será exclusiva del personal médico.
- Durante el manejo de vehículos han de cumplirse escrupulosamente las normas de tráfico, cuidar el estado del vehículo; tener presente las recomendaciones sobre consumo de bebidas alcohólicas o medicamentos, especialmente los niveles máximos de alcohol en sangre autorizados por el código de circulación.
- No fumar, comer o beber en el puesto de trabajo.
- Prestar atención en el trabajo, las radios (cascos) distraen la atención y son obstáculo ante averías, incendios, etc...
- Recuerda las normas y ponlas en práctica pues eres la imagen de la empresa.

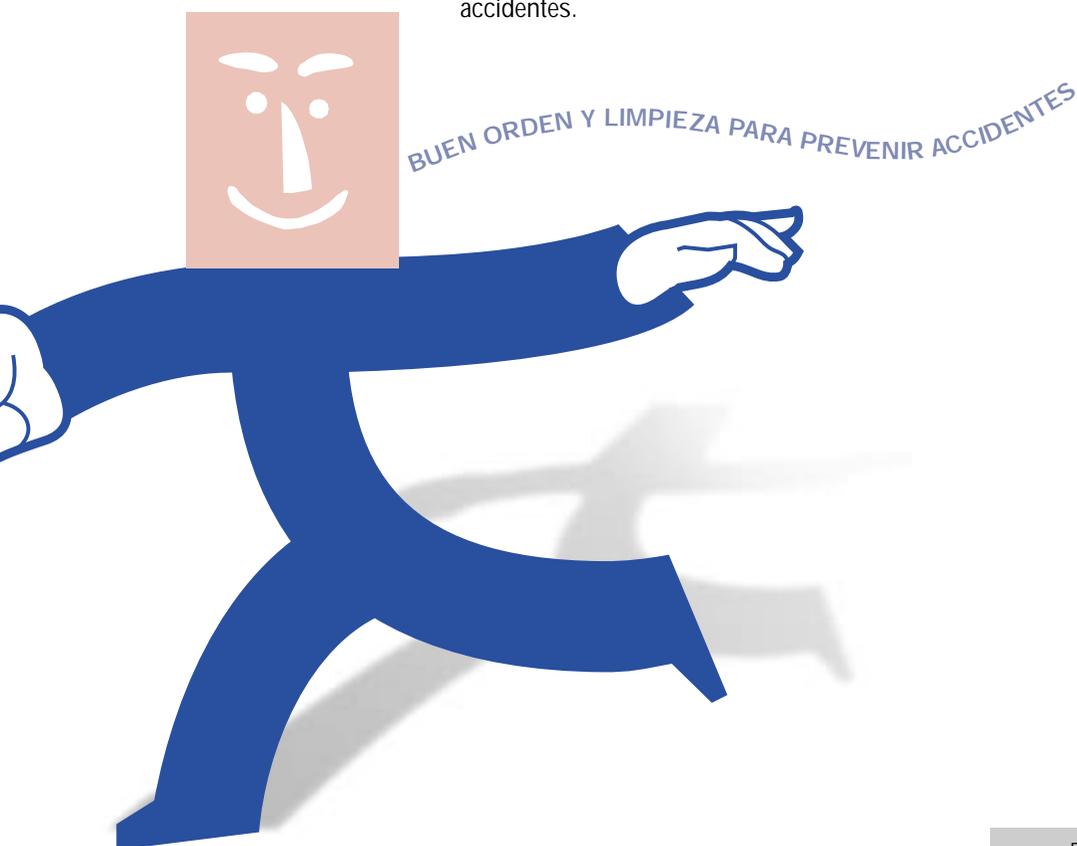


Manual de medidas preventivas y conocimiento de los riesgos laborales en el personal de limpieza.

Se completa con este manual las evaluaciones de riesgos en tu propio centro de trabajo a las que tienes acceso a través de tu encargado o Servicio de Prevención.

Este manual pretende a través de preguntas responder a tus dudas, y servir de guía básica para primeros auxilios y métodos de trabajo, que someramente resumimos con preguntas y respuestas*.

La mutua FREMAP quiere con ello dar instrucciones específicas para el trabajo siendo su objetivo básico la información y prevención de accidentes.





Me encuentro limpiando manualmente suelos, pasillos, escaleras o superficies.

¿Qué riesgos me puedo encontrar?

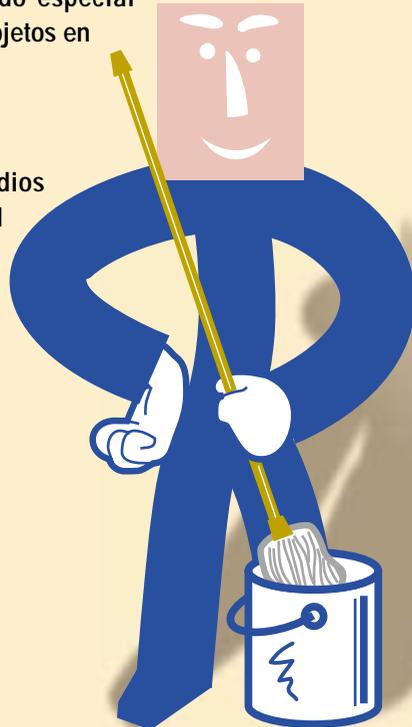
- Caídas de personas al mismo nivel, tanto nosotros mismos como terceros provocando fracturas, golpes, esguinces, torceduras, etc.
- Pisadas sobre objetos, tropiezos con el material propio de limpieza, cables o almacenamiento inadecuado.
- Sobreesfuerzos que me pueden producir lumbalgias, distensiones, etc.
- Contactos eléctricos.
- Quemaduras, por productos químicos.
- Caídas de objetos en manipulación.
- Riesgos de inhalación, ingestión, salpicaduras de productos químicos.





¿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 trasladaremos productos a botes que no estén correctamente etiquetados.
- Leer atentamente las etiquetas y seguir instrucciones.
- Vigilar huecos, escaleras, poniendo especial cuidado en no pisar ni desprender objetos en manipulación.
- Utiliza guantes adecuados siempre.
- Utilizar siempre que se pueda medios mecánicos de transporte, sino el método adecuado de levantar pesos, para evitar lesiones de espalda.*





¿Qué riesgos me puedo encontrar cuando realizo la limpieza mecánica de los suelos?

- El propio operario cuando no se encuentra correctamente equipado.
- Atrapamiento, heridas, erosiones por la máquina y sus componentes, correas, lana de acero, plato de arrastre.
- Caídas al mismo nivel, produciéndonos esguinces, torceduras, fracturas sobre todo si el proceso de limpieza es húmedo.
- Pisar 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.
- Poner en orden, y señalar si es posible, la zona.
- Utilizar guantes de protección para manipular máquinas, cambiar accesorios.
- Manejar pesos de manera correcta*.
- 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.





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 traerán como consecuencia caídas.
- Cortes por las herramientas que en su uso o transporte nos podemos encontrar.
- 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.
- Contacto eléctrico en cables, conexiones, alargadores inadecuados. Falta de revisión de las máquinas. Teniendo en cuenta que este riesgo acentúa en procesos húmedos.
- Caídas de objetos o desprendimiento de objetos tanto en el interior de los lugares de trabajo como exteriores.





¿Cómo evitarlo?

- Orden tanto en la zona a limpiar 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.
- Leer atentamente las etiquetas de los productos químicos y utilizarlos según indiquen las instrucciones.
- Atención al buen estado de la máquina, avisando al encargado o jefe inmediato de cualquier anomalía o incidente detectado.

EL ÁCIDO SOBRE EL AGUA ¡NUNCA AL REVÉS!





Limpieza en áreas u objetos que requieren la utilización de escaleras manuales y su altura supera los 3,5 m.

¿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, andamios, góndolas, plataformas, escaleras, persianas, puertas.

- Caídas de altura siendo sus consecuencias lesiones graves y fracturas.
- Riesgo de contacto eléctrico, por la manipulación de luminarias, derivaciones eléctricas, maquinaria utilizada y no estar equipados 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.
- Riesgo de insolación o congelación cuando los trabajos se realizan en el exterior.





¿Cómo puedo evitarlo?

- Ir correctamente equipado, que en este trabajo, además del equipo general requiere llevar cinturón de seguridad correctamente anclado, cuando se este trabajando en:
 - ▶ Techos con declive.
 - ▶ Techos planos que no tengan barandillas.
 - ▶ Sobre plataforma suspendida o elevada, andamios incompletos.
 - ▶ En general, trabajos en sitios altos o elevados, que no tengan protección ante caídas a más de 3,5 m de altura.
- Utilizar escaleras correctamente*.
- Orden en la zona a limpiar, señalizándola si es preciso o cerrando el paso a personas.
- Asegurarse de la ausencia de tensión al manipular instalaciones, máquinas, luminarias, siempre se ha de desconectar la corriente. Se realizaran las operaciones correctamente equipados 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.
- No trabajar nunca a menos de 3 m. de cables eléctricos*.
- 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 pueden producir cortes.
- Equiparse correctamente cuando las condiciones climatológicas así lo requieran.





¿Qué riesgo se puede encontrar?

Los riesgos tanto en la limpieza de cristales interiores y exteriores, teniendo en cuenta la dificultad que exista con cristales impracticables, en alturas superiores a dos metros.

■ En alturas menores de 2 metros:

- ▶ Caídas de personas al mismo nivel.
- ▶ Caídas de personas a distinto nivel como consecuencia ocasionan torceduras, esguinces, golpes o fracturas de carácter mas severo que en las caídas al mismo nivel.
- ▶ Caídas de objetos en manipulación, provocando contusiones, cortes, etc.
- ▶ Pisadas sobre objetos.
- ▶ 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.

■ En alturas superiores a 2 metros:

- ▶ Caídas a distinto nivel, que destacamos por su gravedad.
- ▶ Riesgo de exposición a temperaturas extremas provocando al realizar el trabajo en exteriores con insolación, congelación, etc...
- ▶ Resto igual que las anteriores.





¿Cómo puedo evitarlo?

- Asegurarse de que se va correctamente equipado, teniendo en cuenta las condiciones climáticas existentes, además del equipo general llevar arnés de seguridad correctamente anclado, cuando se este trabajando en:
 - ▶ Techos con declive.
 - ▶ Techos planos que no tengan barandillas.
 - ▶ Sobre plataformas suspendidas o elevada, andamios incompletos.
 - ▶ En general, trabajos en sitios altos o elevados, que no tengan protección ante caídas a más de 3,5 m. de altura.
- 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 a su encargado superior.
- 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 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 centros sanitarios, hospitales?

- Aunque las tareas son las mismas y sus riesgos también, hay que añadir 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 evitarlas?

- Seguimiento específico de normas internas del centro, en el uso de equipos de limpieza.
- Empleo del equipo de protecciones adecuadas: guantes, batas, calzas, etc. Seguir las instrucciones de las supervisoras de planta, U.C.I. aislamientos, quirófanos, etc...
- Vacunaciones al personal susceptible.
- Avisar a tu Servicio de Prevención sobre cualquier incidente o accidente (cortes, pinchazos, salpicaduras, etc), para el correcto seguimiento y tratamiento del mismo.





¿Qué riesgos me puedo encontrar en la limpieza de colegios?

- 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 servicio de Prevención.



¿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.



Mi puesto de trabajo

LIMPIADORA - PEÓN LIMPIADOR



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

- Además de los riesgos generales existe uno importante que es el atropello o golpes por vehículos.



¿Cómo puedo evitarlos?

- Si los trabajos se realizan en condiciones de poca visibilidad hemos de señalizar el área y utilizar ropa con material reflectante.
- Resto de riesgos iguales medidas de prevención.





¿Qué riesgos me puedo encontrar cuando retiro los residuos?

Hay diferentes tipos de residuos según su procedencia sea en oficinas, fábricas, centros sanitarios.

- 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 prevenirlo?

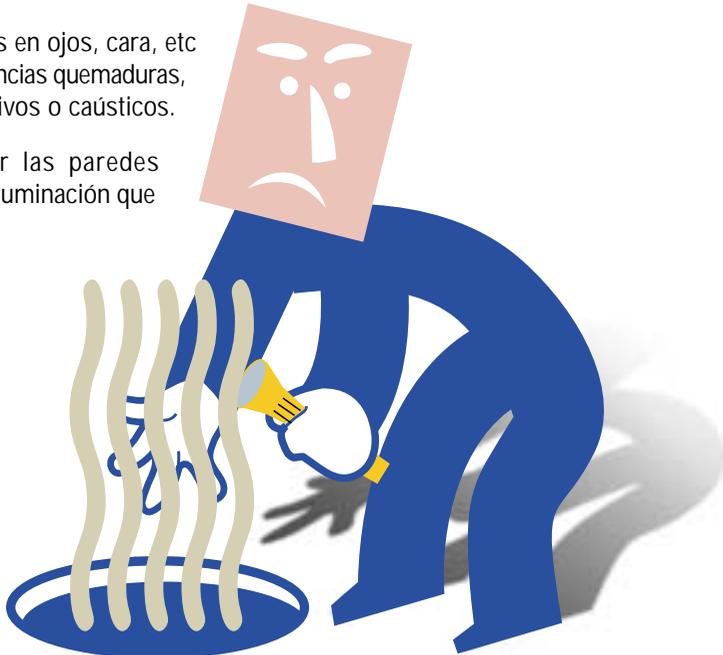
- Ir correctamente equipados guantes, su uso será siempre obligatorio.
- Utilización de mandiles si transportamos material cortante-punzante.
- Vaciar las papeleras volcándolas en bolsas, carros o contenedores.
- No deben comprimirse las bolsas, pueden provocar cortes o pinchazos.
- Vigilar los ceniceros para que al voltearlos no contengan cigarrillos encendidos.
- 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 encargado o jefe inmediato del centro que demanda este servicio, en cuanto equipos y normativas internas.
- Comunicar al jefe inmediato cualquier anomalía que detectemos (por ejemplo presencia de objetos punzantes en bolsas).





¿Qué riesgos me puedo encontrar?

- Caídas a distinto nivel dentro del foso.
- Heridas, pinchazos en manos, pies.
- Inhalación de gases que pueden provocar asfixia, intoxicación por la concentración de humos, vapores, gases o polvos tóxicos.
- Choques contra objetos inmóviles paredes, máquinas, válvulas.
- Proyección de fragmentos y partículas sobre los ojos por el uso de herramientas y aparatos a presión.
- Proyección de líquidos en ojos, cara, etc dando como consecuencias quemaduras, si son líquidos corrosivos o caústicos.
- Riesgo eléctrico por las paredes metálicas, humedad, iluminación que podamos llevar.





¿Cómo evitarlos?

- No ir nunca una sólo persona.
- No entrar en los espacios confinados sin la autorización previa.
- Debe completarse con la normativa sobre procedimientos de trabajo.
- Equiparse con el medio adecuado para el acceso al recinto: escaleras, plataformas, ...
- Ventilación, control continuo de la atmósfera interior.
- Los equipos de trabajo a utilizar eléctricos adecuados, revisados y protegidos.
- Ir equipados con las protecciones adecuadas a la clase de trabajo que se vaya a realizar dentro del recinto ropa impermeable, casco, gafas, guantes, calzado aislante, protección respiratoria si fuese necesaria.
- Si la altura lo requiere llevar arnés y cuerda de seguridad.
- Si hace falta luz, sólo se utilizaran lámparas portátiles de seguridad de muy baja tensión.



Normas Seguridad



Normas de seguridad más utilizadas

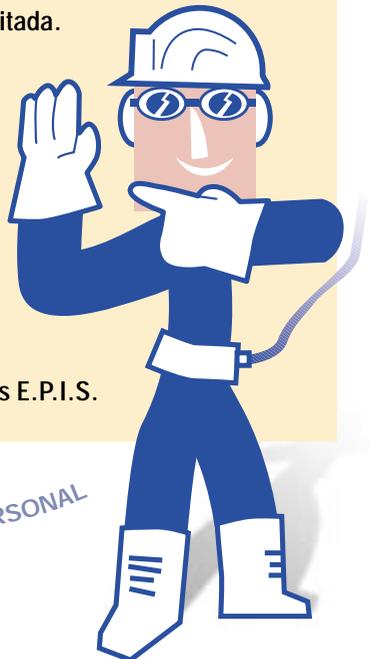
- 1 Equipos de protección individual.
- 2 Manipulación manual de cargas.
- 3 Manipulación de productos químicos.
- 4 Manejo de máquinas.
- 5 Manejo de herramientas manuales.
- 6 Trabajos con riesgo eléctrico.
- 7 Trabajos en altura:
 - ▶ Escaleras de mano.
 - ▶ Andamios.
 - ▶ Plataformas elevadoras.
- 8 Conducción de vehículos.
- 9 Primeros auxilios.
- 10 Incendios y emergencias.

1 PROTECCIONES PERSONALES

- Se define como cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador 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.
- La implantación de un equipo como técnica complementaria a protecciones colectivas, nunca sustitutivas y siguiendo procedimientos correctos en el trabajo. El uso de EPIS será obligatorio cuando:
 - ▶ El lugar de trabajo esta señalizado.
 - ▶ En los puestos de trabajo que se indiquen en la evaluación de riesgos.
 - ▶ Si existe orden del jefe inmediato.
 - ▶ En operaciones de riesgo que se prevea accidentes.

Recuerde:

- La utilización es obligatoria en los puestos de trabajo donde resulten preceptivas y serán proporcionadas 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 usuario debe conocer el uso correcto de los E.P.I.S.



UTILICE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

2 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

En todo trabajo existen movimientos repetitivos, posturas forzadas, levantamiento de cargas, transporte de mercancías que si el levantamiento y los movimientos son incorrectos pueden provocar serios problemas de espalda.

Para ello se hace necesario recordar el correcto manejo y movimiento 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 este sobre una base elevada, aproximarla, 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.

También prevenimos lesiones con:

- 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.

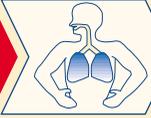
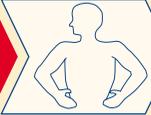
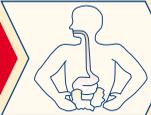
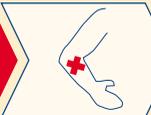
Forma de actuación

POSTURAS ANTI-NATURALES



3 MANEJO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

En las actividades que se contemplan en este manual se emplean gran cantidad de sustancias químicas, que cada día van en aumento. Estas sustancias pueden ser nocivas para el trabajador y el medio ambiente.

Vías de entrada de los contaminantes químicos		Efectos de los productos tóxicos sobre el cuerpo humano	
VÍA RESPIRATORIA		A través de la nariz y la boca, los pulmones, etc...	CORROSIVOS  IRRITANTES  NEUMOCONIOTICOS  ASFIXIANTE  ANESTÉSICOS Y NARCÓTICOS 
VÍA DÉRMICA		A través de la piel.	SENSIBILIZANTES 
VÍA DIGESTIVA		A través de la boca, estómago, intestinos, etc...	CANCERÍGENOS, MUTÁGENOS Y TERATÓGENOS 
VÍA PARENTERAL		A través de heridas, llagas, etc...	SITÉMICOS 

Prevención:

- Seguir estrictamente las instrucciones del fabricante en cuanto al uso de los productos de limpieza, estas se encuentran en la etiqueta o fichas técnicas del producto.
- Emplear correctamente los equipos de protección individual, por ejemplo en productos corrosivos y caústicos use guantes y gafas con productos irritantes además gafas y mascarillas.
- Desechar productos que carezcan de identificación.

- 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 de ello, 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.
- Se ha disponer de duchas de emergencia y lavaojos próximos a los lugares donde se efectúen los trasvases.
- Mantener el orden y la limpieza en donde se manipulen sustancias peligrosas.
- No retirar tapones con la boca o forzando los botes.
- Los botes vacíos se han de guardar limpios y sin etiqueta.

En caso de accidente:



- Evacuar a la víctima si está en un lugar cerrado.
- Lavar la zona afectada con agua al menos 15 minutos.
- En caso de ingestión accidental avisar al Instituto de Toxicología.
- Acudir al médico.

CON LÍQUIDOS CORROSIVOS...
¡PROTEJA SU OJOS!



Etiquetado de sustancias peligrosas

INFORMACIÓN REQUERIDA

DENOMINACIÓN DE LA SUSTANCIA.
NOMBRE COMÚN

CONCENTRACIÓN DE LA SUSTANCIA EN SU CASO

NOMBRE Y DIRECCIÓN DEL FABRICANTE
O SUMINISTRADOR

PICTOGRAMAS DE PELIGROS

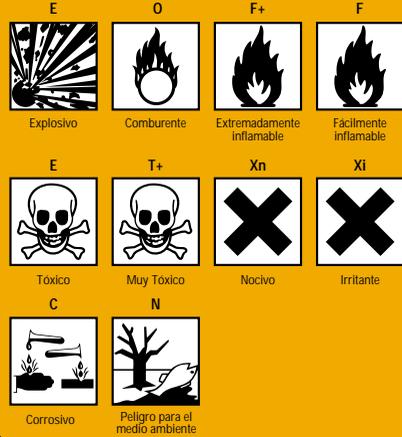
RIESGOS ESPECÍFICOS - FRASES R

CONSEJOS DE PRUDENCIA - FRASES S

Real Decreto 2216/85 (BOE 27.11.85)

Etiquetado de sustancias peligrosas

PICTOGRAMAS DE PELIGROSIDAD



Consulte los pictogramas y frases de seguridad.

En caso de ingestión accidental llame al Instituto Nacional de Toxicología

Tel. 91 562 04 20

4 MANEJO DE MÁQUINAS

Es muy frecuente el uso de máquinas y herramientas portátiles de accionamiento eléctrico, taladros, lijadoras, pulidoras, etc que aumentan nuestro rendimiento y evitan fatiga al trabajador. 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. Quedando 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.

Recuerda:

Las averías debe repararlas un técnico especialista.



5 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 disponer de protector cuando no se usen o se transporten.
- Cuando se trabajen 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 encargado o jefe inmediato ante anomalías o incidentes de las mismas.

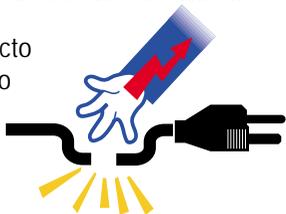


LAS HERRAMIENTAS DEBEN SER
ALCANZABLES CON COMODIDAD

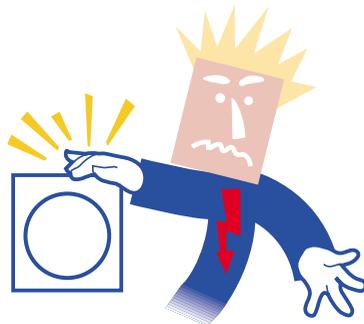
6 TRABAJOS CON RIESGO ELÉCTRICO

- La electricidad es 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.
- Esta produce lesiones graves desde quemaduras externas o internas graves a muerte por asfixia o paro cardíaco.
- Los tipos de contacto se deben:

▶ Contacto directo



▶ Contacto indirecto



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 encargado.
- No accione 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, bases múltiples conexionadas.
- No apagar un incendio con agua, si el origen eléctrico.
- No entrar en zonas de alta tensión.

En caso de accidente:



- Desconectar la corriente.
- Alejar al accidentado por contacto, empleando materiales aislantes, guantes de goma, madera, silla, madera seca, **NO TOCAR AL ACCIDENTADO.**
- Practicar la respiración artificial.
- Avisar al médico o trasladarlo urgentemente.

7 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 consecuencia pueden ser graves o mortales para el trabajador.
- 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.
 - ▶ A más de 2 m. de altura use cinturón de seguridad.
 - ▶ Vigilar la proximidad de cables en el entorno, evitando trabajar a menos de 3 m. Señalizar la zona si es posible.

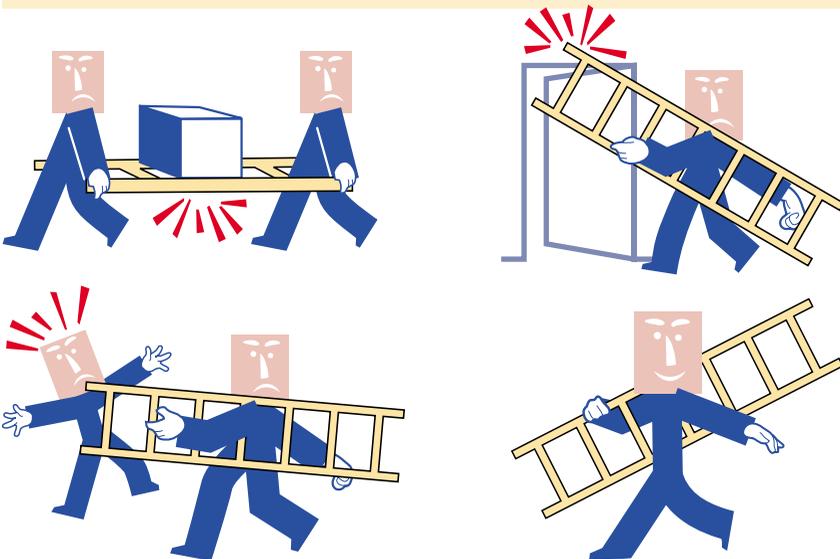
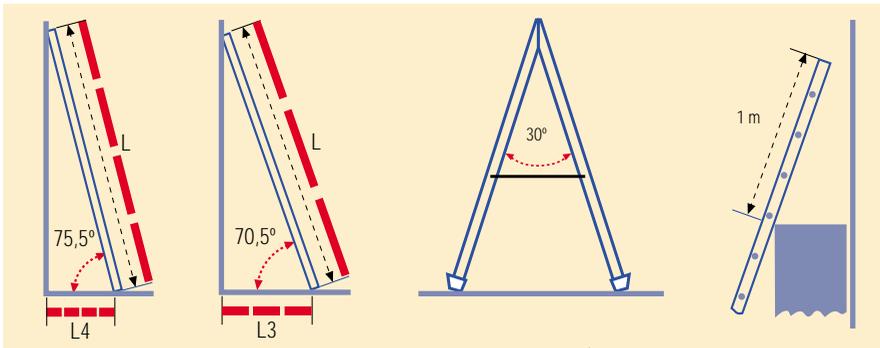
ESCALERAS DE MANO

- 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:

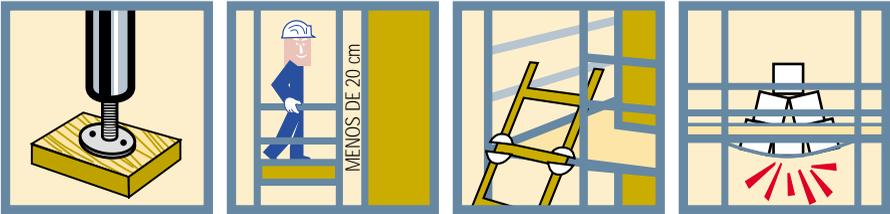
- Utilizar calzado antideslizante, cuidando de que esté limpio de grasa, barro.
- Las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas.
- Queda prohibido utilizar escaleras de tijera cerradas.
- Recuerda que las escaleras manuales tienen limitaciones, no las sobrecargues.
- No se emplearán escaleras si miden mas de 5 m. y no están reforzadas; así mismo no han de superar en ningún caso los 7 m. de altura.
- Cuando la escalera de mano se utilice para 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.
- El ascenso y descenso a las escaleras será de frente, agarrándose con las dos manos.
- No utilizarla más de dos trabajadores al mismo tiempo.
- No subir a brazo pesos o herramientas que se introducirán en bolsas antes de iniciar el ascenso o descenso.
- No alargar las escaleras por medio de bidones, etc.
- 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 encargado o jefe inmediato.



ANDAMIOS

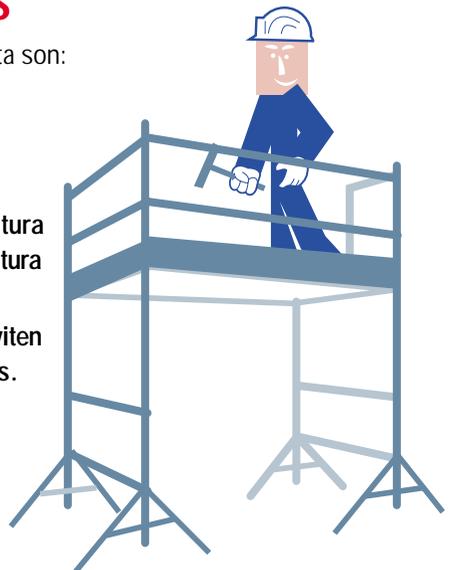
- Los andamios deben montarse y desmontarse cuidadosamente por personal cualificado.
- Vigilar cuando se monten o desmonten que no haya nadie debajo.
- Deben descansar sobre apoyos sólidos, nunca sobre ladrillos.
- Evitar caídas por resbalón o material almacenado, poniendo orden en el lugar de trabajo.
- Se accederá a los andamios mediante escaleras bien asentadas.
- No apilar exageradamente las plataformas, repartir la carga.
- A partir de alturas superiores a 2m. estarán protegidos con barandillas y rodapiés.



ANDAMIOS DE BORRIQUETAS

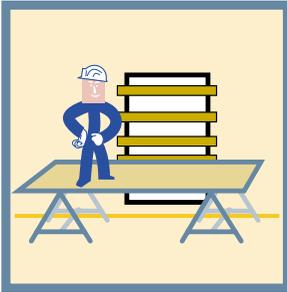
Las características principales a tener en cuenta son:

- Su altura máxima de 6 m.
- Arriostramiento a partir de 3 m.
- Anchura mínima de la plataforma 60 cm.
- La plataforma si está a más de 2 m. de altura ha de disponer de barandilla de 90 cm de altura y rodapiés.
- Los tablonos se atarán de manera que se eviten basculamientos o movimientos peligrosos.

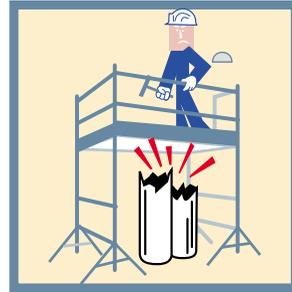


- Queda prohibido alcanzar alturas de trabajo por medios inadecuados como plataformas sobre elementos inestables, ladrillos, etc.
- Se ha de vigilar el entorno de trabajo.
- Poner orden y limpieza.
- Si estamos situados junto a aberturas en paredes se han de proteger.
- Cerrar perimetralmente huecos en obras, aberturas de gran superficie.

► Situaciones seguras:

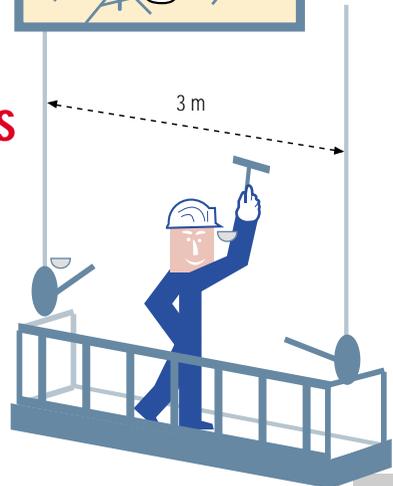


► Situaciones inseguras:



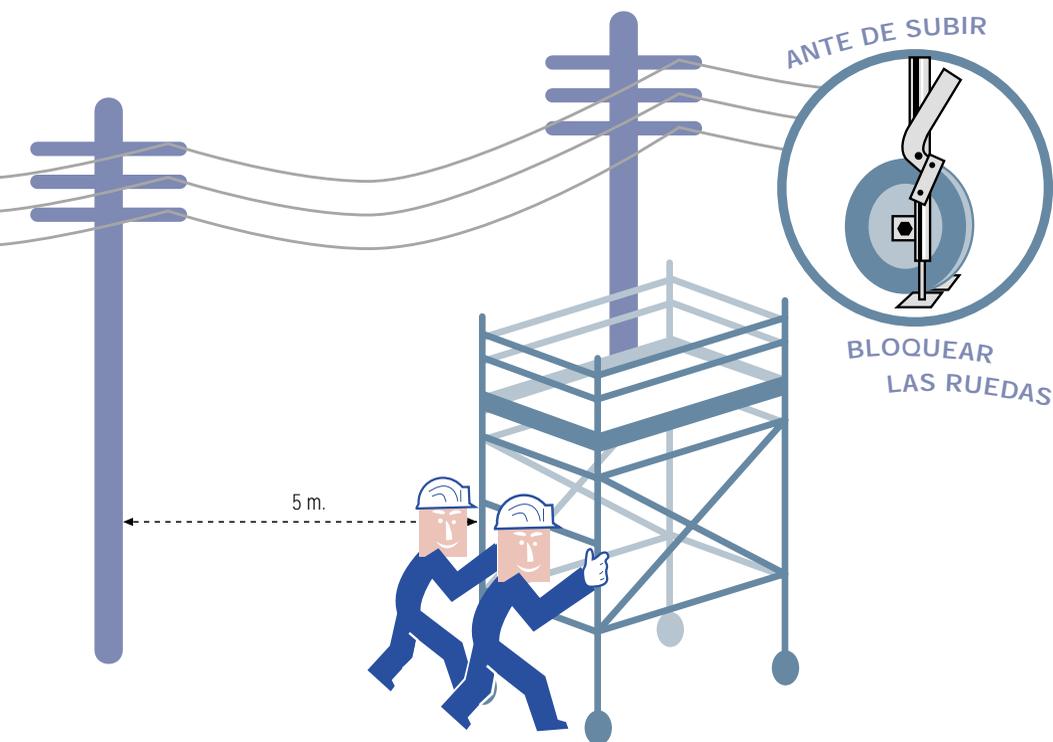
ANDAMIOS COLGADOS MÓVILES

- No tendrán una longitud superior a 8 m.
- Los cables de suspensión con una separación menor o igual a 3 m.
- Han de estar sujetos a partes sólidas.
- Disponer de inmovilidad en el acceso de los trabajadores.



ANDAMIOS RODANTES

- Desplazamiento sobre lugares despejados y horizontalmente.
- Vigilar el entorno que no existan líneas eléctricas a menos de 5 m., como distancia de seguridad.
- Antes de cualquier desplazamiento hay que asegurarse de que no pueda caer ningún objeto.
- Antes de subir al andamio rodante bloquear las ruedas y colocar estabilizadores.

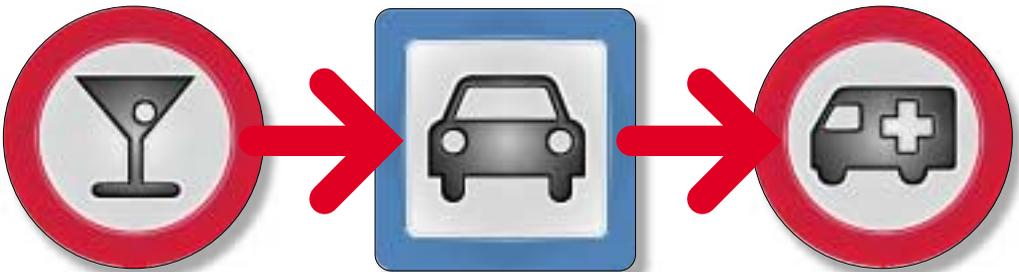


PLATAFORMAS ELEVADORAS

- Revisión periódica de las máquinas.
- No conducir la máquina cuando la persona se encuentre sobre ella.
- Ante averías quedará prohibido bajar por el conjunto elevador.
- Dejar la plataforma después de su uso desconectada, prevenir puestas en marcha intempestivas.

8 CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS

- Antes de ponerlo en marcha comprobar los indicadores y en el correcto estado de dirección, frenos y neumáticos.
- Prohibición de utilizar los vehículos por personal no autorizado.
- Durante la conducción se han de cumplir las normas de tráfico:
 - ▶ Utilización del cinturón de seguridad.
 - ▶ Aviso de maniobras propias.
 - ▶ Mantener las distancias de seguridad.
 - ▶ Evitar la conducción con fatiga y sueño.
 - ▶ Adaptar la velocidad adecuada a cada situación.
- Tener muy presentes las recomendaciones referentes a consumo de bebidas alcohólicas o medicamentos, especialmente los niveles máximos de alcohol en sangre autorizados por el código de circulación.
- Revisión periódica de los vehículos, tener actualizada la I.T.V.
- Cuidar cargar y descargar el vehículo fuera de la vía pública, si no es posible lo más alejado de ella y señalizar.
- Los vehículos han de estar equipados con luces de repuesto, rueda, linterna, calzos, dispositivos triangulares reflectantes, botiquín y extintor.





Primeros Auxilios

- En caso de accidente, al lesionado se le prestarán los primeros auxilios de forma inmediata, asumiendo el mando de actuación las personas adecuadas y entrenadas para ello.
- Se comunicará al inmediato superior para decidir sobre el traslado, si procede, a un centro médico.
- En caso de accidentes sufridos durante el trayecto directo desde el domicilio al lugar de trabajo o viceversa, deberán ser comunicados lo antes posible al Departamento de personal.
- El encargado reunirá los datos necesarios sobre cualquier incidente o accidente laboral, el cual se comunicará al Servicio de Prevención.
- Se efectuará la investigación del incidente o daño para la salud a cualquier trabajador, la finalidad es conocer las causas del posible daño o accidente y determinar las medidas preventivas para eliminarlo o reducirlo.
- El informe de investigación que se realice por parte del Servicio de Prevención se comunicará al Empresario, Delegados de Prevención y Comité de Seguridad y Salud.

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

- Conservar la calma y actuar rápidamente.
- Manejar al accidentado con precaución.
- Tranquilizar al accidentado.
- Tumbiar 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 de costado con la cabeza ladeada.
- Si el accidente es por electrocución NO TOCAR AL ACCIDENTADO, se ha cortar la corriente o apartarlo con materiales aislantes.
- Vigilar su respiración y las posibles hemorragias.
- No dar de beber al accidentado jamás.
- Si ha de esperar, evitar que la víctima se enfríe, tapándola con mantas.
- Avisar a los Servicios Médicos más cercanos o ambulancias dando datos concretos de situación del lesionado y lugar donde se encuentra.
- Proceder al traslado del lesionado.



Incendios y Emergencias

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.

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, que ocurre y donde ocurre.
 - Asegurarnos de que el mensaje ha sido entendido.
 - Sólo si está seguro de poder apagar el fuego con los medios disponibles, podrá hacerlo sin necesidad de dar la alarma.
 - 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.



EDITA
FREMAP
*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social N° 61.*

MAQUETACIÓN
Color Concept - Oviedo. 985 22 94 83

IMPRIME
Imagen Artes Gráficas, S. A.

DEPOSITO LEGAL
M-9738-2000

Firmas

- Certifico que he recibido mi copia del MANUAL DE SEGURIDAD EN TAREAS DE LIMPIEZA y una orientación sobre su contenido.
- LEERÉ Y OBRARÉ de acuerdo con las reglas del Manual y también con los reglamentos adicionales de mi área de trabajo.

Firma

Fecha

Departamento





FREMAP





FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61*

FREMAP ASISTENCIA 900 61 00 61
www.fremap.es