



11

PISOS

Riesgos

- Caídas de personas al mismo nivel, resbalones, pisadas sobre objetos (material de limpieza...).
- Caídas a diferente nivel.
- Golpes contra objetos y mobiliario.
- Lesiones por sobreesfuerzos.
- Exposición a agentes biológicos.
- Cortes, pinchazos, ...
- Inhalación, contacto con productos químicos.
- Contactos eléctricos directos e indirectos.





Medidas Preventivas

- Los carros deberán ubicarse, como norma, siempre en el mismo lado del pasillo para no entorpecer más de lo indispensable, los recorridos de evacuación.
- Acota/señaliza las superficies mojadas. Efectúa un fregado alternativo por zonas, permitiendo el paso por zonas secas.
- Barre de cara al sentido de avance para detectar obstáculos y no olvides recoger los útiles y elementos de limpieza, una vez terminada la labor.
- Lee las instrucciones de los productos de limpieza, y utilízalos según se indique en las instrucciones.

RECUERDA QUE:

No debes realizar mezclas entre productos que puedan desprender gases tóxicos como la lejía y el amoníaco.

- En operaciones de limpieza de partes altas de mobiliario, estanterías, aseos, utiliza medios auxiliares como escaleras portátiles o útiles de limpieza con mango telescópico. No emplees medios improvisados como sillas, mesas, cajas, ...
- No introduces las manos en las papeleras para vaciar las mismas. Vuélcaslas en la bolsa, carro o en el contenedor que dispongas.
- Durante el manejo de ropa usada y la limpieza de baños, se adoptarán las siguientes medidas:
 - » Protégete las heridas para evitar la entrada de agentes biológicos por vía parenteral.
 - » No fumes ni tomes alimentos.
 - » Emplea guantes.
 - » Lávate con frecuencia las manos, antes y después de las tareas.

OPERACION	E.P.I.*
Manejo de productos químicos.	Guantes resistentes al producto utilizado, gafas de seguridad.
Manejo de ropa usada, limpieza de residuos.	Guantes de latex o goma.

* E.P.I.: Equipo de protección individual.



Normas de ergonomía postural:

BARRER Y FREGAR EL SUELO

- Asegúrate de que la longitud del mango de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que te inclines.
- Al sujetar la escoba, coloca las manos entre la altura del pecho y la cadera.
- Al barrer o fregar, mantén la escoba o fregona lo más cerca posible de los pies (1) y efectúa movimientos tan sólo con los brazos, evitando seguirlos con la cintura.
- Mantén la espalda en posición vertical (2).
- En caso de tener que escurrir fregonas por torsión, no fuerces las muñecas, ni vuelques tu peso al girar la fregona.
- Al pasar la aspiradora, adopta la misma postura que para fregar el suelo, flexionando algo más la rodilla avanzada. Si tienes que agacharte para pasar la aspiradora por debajo del mueble, agachate, doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo.

Vigila que tu columna permanezca siempre recta.



Posición (1)



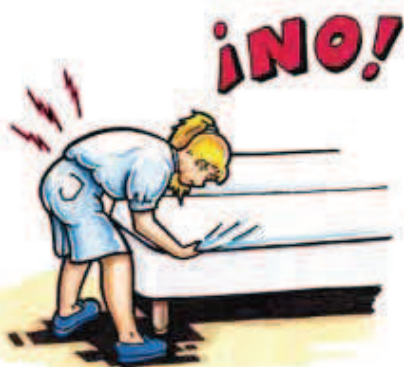
Posición (2)



Normas de ergonomía postural:

HACER LAS CAMAS

- Al hacer las camas deposita la sábana sobre el colchón y fija sus extremos por debajo de las esquinas del colchón de la siguiente forma:
 - » Sitúate frente a la esquina de la cama, con la punta de un pie frente al borde y el otro paralelo al borde que forma la esquina.
 - » Flexiona la rodilla, levanta la esquina del colchón con la mano del lado cuyo pie está frente al borde de la cama y con la otra mano pasa la sábana por debajo.
- Si la cama está pegada a la pared por alguno de sus extremos, sepárala antes de hacerla, de forma que la puedas rodear. Para separar la cama de la pared, apóyate en la pared y empújala.





Normas de ergonomía postural: TRANSPORTE DE CARROS



Normas de ergonomía postural: RECOGIDA DE SABANAS, BEBIDAS, ETC.





Normas de ergonomía postural: RECOGIDA DE CUBOS



Normas de ergonomía postural: LIMPIEZA DE BAÑERAS

- Para sustituir las cortinas del baño, no te subas a la bañera, utiliza una escalera portátil.





12

ADMINISTRACIÓN Y RECEPCIÓN

Riesgos

- Caídas al mismo y distinto nivel.
- Golpes contra objetos inmóviles (cajones abiertos, objetos en zonas de paso, ...).
- Contactos eléctricos durante el uso de equipos e instalaciones.
- Fatiga por adoptar posturas y gestos inadecuados.
- Fatiga visual: picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en los párpados y ojos.
- Fatiga física: dolor habitual en región cervical, dorsal o lumbar, ...

