



Manual de Seguridad y Salud en Tareas de Limpieza



FREMAP

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



FREMAP



| | Página |
|--|---------------|
| ● Presentación | 4 |
| ● Riesgos y Medidas Preventivas Generales | |
| – Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo.. | 6 |
| – Manipulación manual de cargas | 7 |
| – Seguridad frente a riesgos eléctricos | 8 |
| – Herramientas manuales de corte..... | 9 |
| ● Riesgos y Medidas Preventivas Específicas | |
| – Manipulación de productos químicos | 11 |
| – Riesgos biológicos | 14 |
| – Posturas forzadas | 16 |
| – Equipos de trabajo | 17 |
| Recomendaciones de carácter general | 28 |
| Uso de dispositivos auxiliares de alcance en altura | 18 |
| Andamios | 19 |
| Plataformas elevadoras | 20 |
| Góndolas | 22 |
| Barredoras y fregadoras | 23 |
| Aspiradoras | 24 |
| Rotativa monodisco | 25 |
| ● Señalización | 26 |
| ● Seguridad vial | 31 |
| ● Normas de actuación en caso de emergencias | 35 |
| ● Primeros Auxilios | 39 |



| | |
|--|-----------|
| • Obligaciones de los trabajadores en prevención de riesgos | 45 |
|--|-----------|

Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este Manual que pretende dar a conocer, a los trabajadores que desarrollan tareas de limpieza, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y las medidas preventivas generales que se pueden adoptar para evitarlos.

La mayoría de los accidentes que pueden ocurrir en una empresa, durante el trabajo o los desplazamientos, son causados por no observar las reglas de seguridad fundamentales. Un trabajador cuidadoso y cauto es la mejor garantía para evitar posibles accidentes.

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



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES





Riesgos

Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo

- Caídas por resbalones y tropiezos debido a la existencia de suelos resbaladizos por su naturaleza o estado (suelos de baldosas o mármol todavía mojados, superficies recién enceradas), irregulares, o a causa del uso de productos de limpieza.
- Caídas a distinto nivel en la limpieza de cristales, partes altas de los armarios o luminarias entre otros, por el uso de escalerillas improvisadas (mesas, sillas, papeleras...) o durante la limpieza de escaleras y rellanos.
- Golpes contra objetos inmóviles por la presencia de los cables de las máquinas de limpieza o de equipos informáticos y de cajas o herramientas apiladas en zonas de paso.



Medidas Preventivas

Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo

- Señaliza las zonas que se van a limpiar o acotar y en su caso, espera a que el tránsito de personas disminuya.
- Barre siempre en sentido de avance para detectar posibles obstáculos. Observa que los cajones de las mesas, los armarios o las estanterías estén cerrados.
- En caso de derrames de líquidos, limpia y seca el suelo inmediatamente. Además, señala la zona donde se ha producido el derrame para evitar resbalones y caídas.
- Evita transitar por zonas mojadas. Cuando esto no sea posible o te desplaces por escaleras, pasillos y vías de circulación, hazlo con precaución.
- Trabaja con calzado plano, cerrado y con suela con relieve.
- Cuando acabes tus tareas, evita dejar cables de alimentación eléctrica, materiales o los útiles de limpieza en los lugares de paso u obstaculizando los equipos de extinción de incendios.
- Extrema las precauciones en la limpieza de escaleras, bajando los peldaños en el sentido del descenso.





Riesgos

Manipulación manual de cargas

- Trastornos músculo-esqueléticos, especialmente dorso lumbar, debido al manejo de cargas de peso excesivo, voluminosas o de difícil sujeción.
- Caída de objetos en manipulación, tales como los utensilios de trabajo o elementos de mobiliario durante su limpieza (cuadros, escritorios, macetas...).
- Cortes en las manos y piernas, durante la retirada de residuos.



Medidas Preventivas

Manipulación manual de cargas

- Cuando transportes objetos o bolsas de residuos, especialmente si son pesados, voluminosos o de difícil sujeción, asegúrate previamente del peso y dimensiones de los mismos y utiliza, siempre que sea posible, ayuda mecánica o solicita el apoyo de tus compañeros.
- En caso de tener que realizar un desplazamiento de una carga, observa que dispones de espacio suficiente para el manejo de la misma y que el recorrido está libre de obstáculos.
- Antes de manejar una carga, observa el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes cortantes o elementos cortantes en su interior o si presenta suciedad, o está deteriorada. En caso necesario, utiliza guantes de protección mecánica.
- Traslada las bolsas de residuos cerradas para un mejor agarre. Además, evita comprimirlas y acercarlas al cuerpo o las piernas.
- Utiliza el carro para llevar los utensilios de limpieza en caso de disponer de él.
- Durante la manipulación de cargas, observa las siguientes pautas:
 - Aproxímate a la carga lo máximo posible.
 - Asegura un buen apoyo de los pies y sitúalos ligeramente separados.
 - Agáchate flexionando las rodillas y mantén la espalda recta.
 - Toma firmemente la carga con las dos manos y levántala utilizando los músculos de las piernas y no con la espalda.
 - Mantén la carga equilibrada y próxima al cuerpo, siempre que sea posible en función de sus características, durante todo el trayecto, dando pasos cortos al andar.
 - Evita los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso cuando manejes pesos ligeros. Procura mover los pies en vez de la cintura.



Riesgos

Seguridad frente a riesgos eléctricos

- Contactos eléctricos directos al realizar conexiones de equipos eléctricos.
- Contactos eléctricos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.
- Quemaduras por arco eléctrico derivadas de cortocircuitos durante la manipulación de la instalación eléctrica.



Medidas Preventivas

Seguridad frente a riesgos eléctricos

- Haz uso únicamente de los equipos eléctricos que no presenten defectos. Para ello, verifica previamente el estado de los mismos (carcasas, cables, clavijas de conexión, interruptores de accionamiento...).
- Si se produce algún deterioro de un equipo o la instalación eléctrica durante la limpieza del local, no efectúes manipulaciones ni realices reparaciones. La instalación, mantenimiento y reparación, debe ser realizada por personal cualificado y autorizado.
- En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo de trabajo, desconéctalo, señaliza la avería y avisa a tu responsable.
- No acciones interruptores de luz, ni enchufes o desenchufes receptores eléctricos con las manos mojadas o pisando sobre suelo mojado.
- Nunca pases la fregona mojada sobre torretas, regletas o bases de clavija, ni sobre conductores eléctricos conectados.
- No utilices bayetas o paños empapados de agua en la limpieza de receptores eléctricos como las estufas, los ordenadores y las lámparas de mesa, entre otros.
- En caso de utilizar prolongadores, no sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva, ni conectes cables sin su clavija de conexión homologada.
- Evita que los cables discurran por pasillos o cualquier zona de paso donde puedan deteriorarse por el paso de vehículos o personas.
- Desconecta los equipos de trabajo eléctrico tirando de la clavija, nunca del cable.
- Ante una persona electrocutada, actúa de la siguiente forma:
 - En todos los casos, procura cortar la tensión y avisa a los Equipos de Emergencia.
 - En caso de estar capacitado, proporciona de inmediato los primeros auxilios.



Riesgos

Herramientas manuales de corte

- Cortes, heridas y golpes con los útiles de trabajo (cuchillos, cúteres, rasquetas...).
- Caída de objetos durante el traslado de los utensilios y la realización de las tareas.



Medidas Preventivas

Herramientas manuales de corte

- Selecciona el útil de trabajo adecuado a la tarea a realizar (raspado, cortes...) y úsalo sólo en las funciones para las que fue diseñado.
- Conoce y respeta en todo momento, tanto las condiciones de uso, como las recomendaciones de seguridad establecidas en el manual de instrucciones facilitado por el fabricante y las indicaciones existentes en el propio útil de trabajo.
- Antes de utilizar una herramienta, inspecciona su estado y en caso de detectar cualquier avería o anomalía, comunícaselo a tu responsable.
- En el caso de los útiles de corte, observa que las hojas están afiladas y no se encuentran deterioradas. Asimismo, presta atención al buen estado de los mangos (sin cortes ni desperfectos).
- Evita limpiar los utensilios cortantes con la ropa. Utiliza para ello, toallas o materiales desechables, manteniendo el filo de corte hacia afuera de la mano que lo limpia.
- Transporta de forma segura los útiles cortantes o punzantes. No los llesves en los bolsillos.
- Siempre que sea posible, guarda los utensilios de corte dentro de su funda después de utilizarlos. Recuerda que es peligroso dejarlos abandonados en cualquier sitio.
- Para evitar o minimizar las lesiones producidas por los accidentes provocados por el uso o traslado de las herramientas de corte, es recomendable el uso de guantes de protección mecánica anti corte.



Usa los útiles sólo en las funciones para las que fueron diseñados





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS





Riesgos

Manipulación de productos químicos

- Inhalación o ingestión de productos químicos como las lejías, el amoníaco o los decapantes durante su uso.
- Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados en la limpieza y retirada de pintadas o carteles entre otros, y durante la realización de las tareas propias del puesto de trabajo.
- El manejo de productos (ácidos, detergentes, disolventes) durante el desarrollo del trabajo habitual, como la realización de trasvases desde las garrafas a envases más pequeños, puede producir determinadas patologías como sensibilizaciones, dermatosis, dermatitis e irritaciones en vías respiratorias y ojos.



Medidas Preventivas

Manipulación de productos químicos

- Los productos químicos deben estar identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original, indicando su contenido. Evita utilizar envases de productos alimenticios y desecha los que carezcan de identificación.
- Antes de proceder a la manipulación de productos químicos, conoce los riesgos del uso de los mismos a través de las etiquetas y sus Fichas de Datos de Seguridad.
- Evita realizar trasvases de productos químicos. En caso de realizarlos, hazlo en lugares ventilados, lentamente y extremando las precauciones para prevenir salpicaduras. Siempre que sea posible, emplea medios auxiliares como los dosificadores.
- Procura realizar las tareas en ambientes ventilados, en especial cuando se trate de aseos o vestuarios.
- No retires los tapones con la boca o forzando los botes, ni utilices el olfato para identificar productos contenidos en los envases.
- Evita transportar envases de productos sosteniéndolos por los brazos y pegados al cuerpo, ya que un vertido ocasional puede originar lesiones. Utiliza siempre la cantidad de producto precisa.
- Almacena los productos químicos en un lugar alejado de fuentes de calor, bien ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas.
- En caso de contaminación de la ropa o proyección de productos a cualquier parte del cuerpo, lávate inmediatamente y sustituye la ropa manchada.





Medidas Preventivas

- No comas ni bebas mientras manipulas productos químicos y lávate las manos después de su manipulación. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
- En tareas que conlleven la utilización de guantes de manera permanente, es importante el cambio frecuente de los mismos y el lavado de manos. De esta forma, evitaremos que la piel se contamine.
- Utiliza los equipos de protección individual específicos para cada tarea. Estos son, entre otros: la protección respiratoria, los guantes de látex, nitrilo o neopreno y las gafas de protección o pantallas faciales.
- Se exponen a continuación, como ejemplo, los etiquetados y símbolos (pictogramas) que te puedes encontrar:

| NOMBRE Y DIRECCION DEL FABRICANTE Y DISTRIBUIDOR | | | |
|--|---|---|---|
| NOMBRE DE LA SUSTANCIA Nº CAS % | | | |
| FRASES R (Riesgos Especificos) | | FRASES S (Consejos de Prudencia) | |
|  |  | ← PICTOGRAMAS | |
| E  Explosivo | O  Comburente | F  Fácilmente inflamable | F+  Extremadamente inflamable |
| T+  Muy tóxico | T  Tóxico | Xn  Nocivo | Xi  Irritante |
| | C  Corrosivo | N  Peligroso para el medio ambiente | |

- Además de los anteriores, se dispone de nuevos modelos de etiquetas y pictogramas. Estos son:
✓ Ejemplo de etiqueta:





Medidas Preventivas

✓ Pictogramas nuevos:



- Las frases H/R, permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.
- Las frases P/S, a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.



Riesgos

Riesgos biológicos

Las enfermedades más frecuentes asociadas al riesgo biológico (presencia de organismos que pueden dañar la salud) son las causadas por la existencia de hongos, bacterias o virus en el lugar de trabajo, ocasionando cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad, principalmente en la piel, por contacto. El contagio también puede ser de forma indirecta a través de elementos previamente contaminados por personas o animales infectados (suelo, objetos y accesorios en aseos y vestuarios, restos cortantes o punzantes en basura tales como las jeringuillas...).

Hay que tener especial cuidado cuando la piel presenta lesiones o heridas, debido a que en estas situaciones la posibilidad de entrada de microorganismos es mayor, siendo necesario proteger las partes o zonas lesionadas con guantes de protección (en los guantes-caja tiene que indicar la protección frente al riesgo biológico) y manguitos si el daño fuera en los brazos.

Las vías de entrada de los gérmenes son la vía parenteral (por contacto con heridas que no han sido protegidas debidamente), la vía dérmica (contacto de piel y mucosas con los agentes implicados), la vía respiratoria (conversación, tos, aire contaminado, polvo con excrementos animales), y la vía digestiva (alimentos o agua contaminados, manos contaminadas).

Por otra parte, las tareas con mayor exposición a agentes biológicos son:

- la limpieza de aseos.
- El vaciado de papeleras.
- La recogida de las bolsas de basura.
- La limpieza de lugares de asistencia sanitaria, el contacto con animales, laboratorios, depuradoras, alimentación...
- Durante la manipulación de residuos para su retirada a contenedores.
- Al utilizar equipos de trabajo manchados con sangre y residuos generados.



Medidas Preventivas

Riesgos biológicos

- Determinado personal de limpieza puede estar expuesto a un riesgo de infección en la actividad de limpieza en centros de trabajo tales como los hospitales o los laboratorios, por contacto directo con material infectado, desechos, instrumentos o prendas de vestir. Para prevenir los riesgos citados, adopta las medidas preventivas establecidas en los protocolos del centro de trabajo donde vayas a realizar la limpieza (uso de Epis, procedimientos específicos de limpieza...).





Medidas Preventivas

- Toma las precauciones necesarias para reducir al mínimo las lesiones por pinchazos y cortes:
 - No introduces las manos en las papeleras o recipientes. Para vaciar los mismos, vuécalos en la bolsa, en el carro o el contenedor.
 - En el caso de encontrarte con un objeto punzante (jeringuillas...) comunícalo a tu responsable, a fin de seguir el protocolo establecido de actuación ya que tienen que ser introducidos en contenedores apropiados.
- Determinado personal de limpieza puede estar expuesto a un riesgo de infección en la actividad de limpieza en centros de trabajo tales como los hospitales o los laboratorios, por contacto directo con material infectado, desechos, instrumentos o prendas de vestir. Para prevenir los riesgos citados, adopta las medidas preventivas establecidas en los protocolos del centro de trabajo donde vayas a realizar la limpieza (uso de Epis, procedimientos específicos de limpieza...).
- Toma las precauciones necesarias para reducir al mínimo las lesiones por pinchazos y cortes:
 - No introduces las manos en las papeleras o recipientes. Para vaciar los mismos, vuécalos en la bolsa, en el carro o el contenedor.
 - En el caso de encontrarte con un objeto punzante (jeringuillas...) comunícalo a tu responsable, a fin de seguir el protocolo establecido de actuación ya que tienen que ser introducidos en contenedores apropiados.
 - Ante cualquier accidente o incidente (cortes, pinchazos) efectúa un lavado inmediato con agua de la zona afectada y comunícalo de inmediato a tu superior jerárquico directo.
 - En el caso de recoger cristales rotos o similares, envuélvelos en cartón o papel y tíralos a un contenedor.
- No recojas los residuos con las manos. Utiliza útiles como los recogedores o los cepillos, apropiados para ello. Sigue las normas establecidas para la gestión de residuos, en su caso.
- No comas ni bebas en el área de trabajo.
- Si tienes heridas o lesiones en las manos o en los antebrazos, protégetelas antes de comenzar el trabajo.
- Lávate frecuente las manos, antes y después de las tareas. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
- Cuando realices la limpieza de aseos o vestuarios, utiliza los guantes de protección (látex, vinilo) frente al riesgo biológico y evita introducir la mano en cisternas o papeleras en las que no se vea claramente el interior. Además, ventila dichos lugares durante su limpieza.



No introduces las manos en la papelera. Vuelca su contenido en una bolsa, en el carro o en un contenedor





Riesgos

Posturas forzadas

- Trastornos musculoesqueléticos por la realización de trabajos continuados con los brazos por encima de los hombros.
- Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas y mantenidas de cuello o cuerpo.
- Movimientos repetitivos con giros de muñeca durante las tareas con útiles de trabajo como la rasqueta o en la limpieza de cristales.



Medidas Preventivas

Posturas forzadas

- Trabaja manteniendo una postura erguida. Al barrer o fregar, mantén la escoba o fregona lo más cerca posible de los pies y efectúa movimientos tan sólo con los brazos, evitando seguirlos con la cintura.
- En caso de tener que escurrir fregonas por torsión, no fuerces las muñecas, ni vuelques tu peso al girarla.
- Evita realizar movimientos bruscos y la inclinación de la cabeza, doblando las rodillas en lugar de la espalda.
- Sustituye la posición “de rodillas”, por la postura de rodilla alterna en el suelo con la otra semiflexionada, a fin de conseguir mantener la espalda recta.
- En caso de que la tarea requiera trabajar con los brazos por encima de los hombros como en la limpieza de cristales o luminarias, emplea escaleras portátiles o útiles de limpieza que eviten la adopción de dichas posturas (alargadores, mangos telescópicos...).
- Cuando traslades el carro, empujalo. Nunca tires de él. Vigila las ruedas para evitar que los hilos las bloqueen.
- Procura llevar el porta-cubos en el carro, de tal modo que pueda ser fácilmente accesible sin esfuerzos.



No fuerces la espalda. Trabaja con una rodilla apoyada en el suelo y mantén la otra semiflexionada



Medidas Preventivas

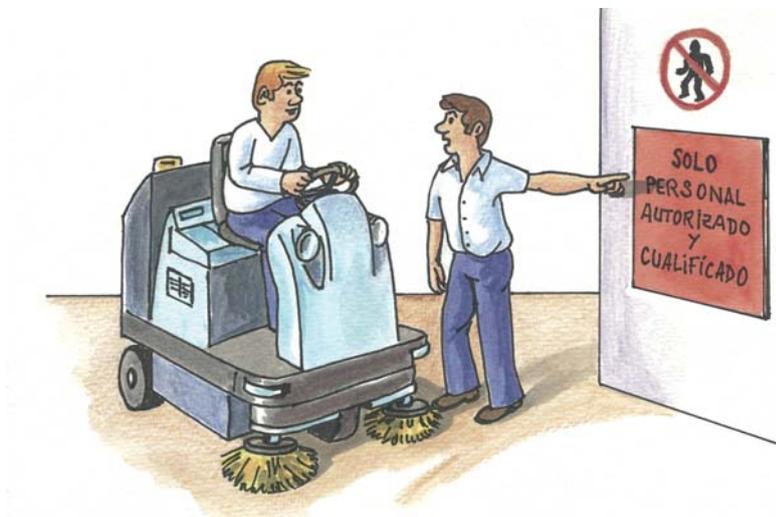
- Siempre que sea posible, adecua el punto de recogida de las cargas, de manera que:
 - No sea necesario elevar los brazos por encima de los hombros.
 - Los codos permanezcan cerca del cuerpo y en la posición más baja posible.
- Recuerda que un mal uso de la bayeta puede producir lesiones en los codos y en las muñecas; realiza correctamente las acciones de escurrido mediante la torsión horizontal de la bayeta con ambas manos y la limpieza, con la mano extendida y la bayeta plegada.



Equipos de trabajo

Recomendaciones de carácter general

- Recuerda que los equipos de trabajo deben ser utilizados exclusivamente por personal especializado y autorizado para ello.
- Mantén alejadas a las personas durante el uso de las máquinas y equipos, o el trabajo en andamios.
- Utiliza los equipos de trabajo únicamente en las operaciones para las que fueron diseñados.
- Sigue rigurosamente las normas de conservación y mantenimiento del equipo que indica el fabricante.
- No uses anillos, pulseras, etc., ya que pueden engancharse con los dispositivos móviles de los equipos.
- Comunica cualquier anomalía que observes durante la utilización del equipo. No efectúes reparaciones ni modificaciones en los mismos, salvo que estés capacitado y autorizado al respecto.
- Al acabar la jornada si la máquina dispone de llave, como en el caso de las barredoras, extráela para evitar que personas no autorizadas la puedan utilizar.





Riesgos

Uso de dispositivos auxiliares de alcance en altura

- Caídas a distinto nivel durante el ascenso y descenso de las escaleras, por falta de apoyo estable....
- Golpes por caídas de materiales o productos de limpieza.
- Atrapamientos entre elementos articulados de la propia escalera.
- Sobresfuerzos en el transporte de las mismas.



Medidas Preventivas

Uso de dispositivos auxiliares de alcance en altura

- En caso de que el objeto o zona a limpiar se encuentre situado por encima de los hombros, utiliza escaleras manuales u otros medios auxiliares para el trabajo en altura, evitando encaramarte a las máquinas o estanterías, ni emplear taburetes, sillas, mesas o cajas para acceder a dichas partes.
- Los taburetes sólo los utilizarás cuando sean estables, y la altura a acceder no sea elevada. Preferentemente utilizarás escaleras.
- Verifica previamente el correcto estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera, etc.).
- Apoya siempre las escaleras sobre superficies planas, estables y en el caso de las simples, formando un ángulo de 75° con la horizontal.
- Para el acceso a lugares elevados, la parte superior de los largueros de la escalera deberán sobresalir al menos 1 metro por encima del punto de apoyo.
- Mantén el cuerpo dentro del frontal de la escalera. Nunca debes asomarte por los laterales de ésta. Desplaza la escalera cuantas veces sea necesario y nunca mientras estás subido.
- Asciende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños y no a los largueros, y siempre de frente a la misma.
- En ningún caso transportes cargas mientras subas o bajes por la misma.
- Evita dejar útiles o productos de limpieza en los peldaños de la propia escalera.
- Durante su transporte, llévala plegada o con los tramos extensibles recogidos y con la parte delantera orientada hacia abajo.





Medidas Preventivas

- No uses las escaleras de tijera como escalera de apoyo. Además, nunca trabajes a horcajadas sobre la misma, y no pases de un lado a otro por la parte superior. Mantén siempre el tensor central o cadena totalmente extendido.
- Recuerda que las escaleras no deben ser utilizadas por más de un trabajador simultáneamente.



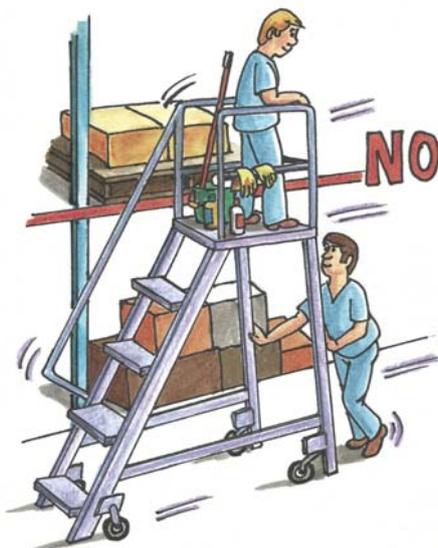
No transportes cargas mientras te desplazas por las escaleras



Riesgos

Andamios

- Caídas a diferente nivel por falta de barandillas, apoyos deficientes o ausencia de arriostramiento, así como por el desplazamiento de los andamios o plataformas móviles con personas sobre las mismas, o falta de sistemas de inmovilización en las ruedas de los mismos.
- Golpes con partes del andamio o caída de componentes durante el desarrollo de las tareas.





Medidas Preventivas

Andamios

- Los andamios deben ser montados y desmontados por personal cualificado, no modificando la función de ninguno de sus componentes.
- Verifica que hay barandillas de protección en todas las plataformas y en todo el perímetro de éstas. No improvises barandillas con otros elementos.
- No trepes por las traviesas. Sube y baja a las plataformas por las escaleras interiores.
- Evita sobrecargar los andamios y colocar escaleras o cajas sobre los mismos para alcanzar zonas más elevadas.
- Acota la zona que queda debajo del mismo y sus inmediaciones para impedir el tránsito de personas, con el fin de evitar la posible caída de objetos y materiales sobre las mismas.
- En andamios móviles, no comiences ningún trabajo sobre la plataforma sin asegurarte de que los frenos de las ruedas están fijados.
- Evita la utilización de andamios móviles en superficies que no estén niveladas y su desplazamiento con personas o materiales sobre la plataforma.



Riesgos

Plataformas elevadoras

- Caídas de personas a distinto nivel por vuelco de la plataforma al circular por rampas y pendientes, al permanecer sobre las barandillas de protección durante su utilización o por intentar acceder a zonas más elevadas abandonando la plataforma.
- Atrapamientos de brazos o manos al introducirlos en la zona de transmisiones.
- Golpes contra objetos inmóviles en el manejo de la plataforma.
- Contactos eléctricos al trabajar próximo a líneas eléctricas.





Medidas Preventivas

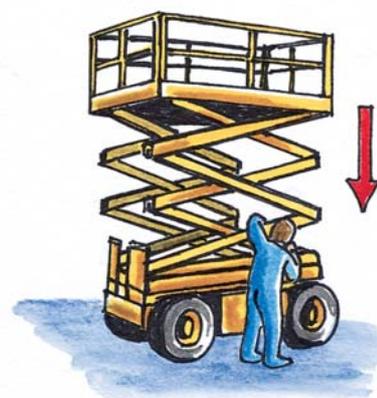
Plataformas elevadoras

- Maneja las plataformas únicamente si cuentas con la formación específica necesaria y la autorización de la empresa.
- Reconoce previamente el terreno por donde haya de desplazarse la plataforma.
- Antes de elevarla, asegúrate de que las protecciones están colocadas (barandillas, barra de seguridad, puertas...).
- No arranques ni pares bruscamente, ya que ello puede provocar el vuelco del equipo.
- Evita circular por pendientes y, en caso necesario, respeta las especificaciones del fabricante de la plataforma.
- Utiliza el acceso previsto a la plataforma; no subas o bajes de la misma por los brazos de elevación.
- Si dispones de estabilizadores utilízalos siempre.
- No prolongues el alcance de la máquina con medios auxiliares sobre la plataforma como escaleras, cubos, etc.
- Mantén siempre el cuerpo dentro del perímetro de la plataforma.
- No eleves la plataforma si la velocidad del viento es considerable; consulta las especificaciones y las limitaciones que al respecto indique el fabricante.
- Cuando algún obstáculo limite o impida la visibilidad, sigue las indicaciones de otra persona que guíe la maniobra.



Mantén siempre el cuerpo dentro del perímetro de la plataforma. En caso necesario, muévela

- En trabajos en la vía pública señaliza y delimita el acceso a la plataforma elevadora.
- En caso de advertir líneas eléctricas en el área de trabajo, ponlo en conocimiento de tu responsable y espera a las indicaciones sobre la distancia de seguridad a mantener.
- No entres con la máquina en espacios cerrados o donde existan atmósferas clasificadas con posible riesgo de incendio o explosión (gasolineras, almacenes de productos inflamables, etc.).
- Mantén el equipo alejado de llamas y chispas. Impide la creación de focos de ignición en las cercanías de las baterías.
- Considera los posibles puntos de atrapamiento en el conjunto de la tijera. Evita introducir los brazos en la misma si la barra de seguridad no está bien colocada.



Nunca introduzcas los brazos dentro de la tijera de la plataforma



Riesgos

Góndolas

- Caídas de personas a distinto nivel por movimientos pendulares de la cesta debido a maniobras inadecuadas del operario o al fuerte viento, así como por permanecer sobre las barandillas de protección durante su utilización o acceder a zonas más elevadas abandonando la misma.
- Caída de objetos, útiles y materiales transportados durante el manejo de la góndola.
- Golpes y atrapamientos contra objetos inmóviles por la falta de iluminación o movimientos inesperados de la cesta.
- Exposición a radiaciones ultravioletas por el sol debido a la presencia prolongada del trabajador en la góndola durante la limpieza de cristales.



Medidas Preventivas

Góndolas

- Antes de su uso comprueba que todos los mecanismos funcionan correctamente. Ante cualquier anomalía (ruido, tirones, velocidad demasiado rápida...) avisa al servicio de mantenimiento y no la utilices hasta su reparación.
- La carga máxima de la máquina y el número de personas establecidos por el fabricante aparecerán indicados de forma destacada y visible. No los superes en ningún caso.
- Mueve la góndola con cuidado, sin dar tirones y a la velocidad recomendada por el fabricante o el instalador en su caso, evitando su utilización en días de viento fuerte.
- Procura no realizar movimientos bruscos, saltos o cualquier otra acción que pueda hacer pendular la cesta.
- Deposita el material de limpieza en la góndola de manera previa a la entrada para evitar movimientos innecesarios.
- Transporta únicamente los materiales necesarios para la ejecución de los distintos trabajos sin acumular desperdicios en el interior. En caso de transportar materiales inflamables o combustibles, lleva un extintor portátil.
- Mueve la cesta a la altura que precisas evitando apoyarte en los bordes de la misma para alcanzar más altura.
- Considera las siguientes recomendaciones con objeto de evitar insolaciones por la exposición prolongada al sol:
 - En verano o temporadas de altas temperaturas, organiza las tareas de forma que las que requieran mayor esfuerzo o exposición directa al sol, siempre que sea posible se efectuen a las horas de menor intensidad.
 - Protégete la cabeza con gorras o sombreros.
 - Prevé lugares adecuados para los descansos (zonas de sombra).
 - Bebe líquido frecuentemente.
 - Usa protección ocular con filtro solar.



Riesgos

Barredoras y fregadoras

- Choques o colisiones con otros vehículos y obstáculos como pilares, estanterías, etc.
- Caídas, golpes o atrapamientos por vuelco de la máquina o al ascender y descender de la misma cuando el diseño de ésta es de “conductor sentado”.
- Incendios y explosiones por acumulación de vapores inflamables o debido a defectos y averías en la máquina.
- Lesiones por sobreesfuerzos y posturas forzadas.



Medidas Preventivas

Barredoras y fregadoras

- Antes de empezar la tarea, comprueba que los niveles de gasolina y aceite del motor, los filtros del aire, etc., son los adecuados conforme a las instrucciones del fabricante.
- Mantén una velocidad lenta y constante, evitando conducir con brusquedades. Ten precaución especialmente, cuando tomes curvas.
- No apliques sustancias limpiadoras inflamables ni utilices la máquina sobre éstas o cerca de ellas. Tampoco la uses en atmósferas con riesgo de explosión ni cerca de fuentes de calor.
- Nunca barras objetos encendidos o incandescentes.
- Usa solamente los cepillos suministrados junto con el aparato o aquellos especificados en el manual de instrucciones. El uso de otros cepillos puede afectar a la seguridad.
- No emplees el equipo en superficies con pendientes superiores a las indicadas por el fabricante como pendientes de seguridad. Además, limpia sólo cuesta arriba, ubicándote para ello de forma transversal a la máquina.
- Cuida que las baterías estén alejadas de zonas de generación de llamas o chispas, y realiza la carga de las mismas solo en áreas ventiladas y lejos de llamas libres, manteniendo el conjunto de los depósitos abierto mientras dure la operación.
- En caso de repostar combustible, no arranques el motor en la misma zona de repostaje ya que podría haber combustible derramado.
- No utilices estos equipos como vehículo de transporte. Tampoco en vías públicas, salvo que el fabricante tenga aprobado su uso.
- Cuando uses la fregadora manual, emplea ambas manos para el accionamiento y conducción de la misma.
- No abandones la máquina sin antes apagar el interruptor de llave, retirar la misma y echar el freno de estacionamiento.
- Utiliza calzado de seguridad con suela antideslizante y guantes de protección frente al riesgo químico.



Riesgos

Aspiradoras

- Choques y golpes contra obstáculos como los pilares, el mobiliario o con el propio equipo.
- Caídas por resbalones, tropiezos o al subir o bajar de la misma, cuando ésta se conduce desde la “posición de sentado”.
- Contactos eléctricos al realizar conexiones y desconexiones de la máquina.
- Lesiones por sobreesfuerzos y posturas forzadas al desplazar la aspiradora.



Medidas Preventivas

Aspiradoras

- Desconecta la aspiradora antes de efectuar labores como el cambio de filtros o las tareas de limpieza del interior en caso de atasco.
- No dejes una aspiradora enchufada si no vas a trabajar con ella. Para desenchufarla o si tienes que trasladarla, tira del enchufe no del cable.
- Nunca manipules el enchufe o la aspiradora con las manos húmedas ni en un suelo que esté húmedo.
- Utiliza ambas manos durante la realización de las tareas con el equipo.
- No recojas nada que esté quemándose o echando humo. Tampoco líquidos inflamables o combustibles como la gasolina, ni la utilices en áreas donde puedan estar presentes éstos.
- En caso de realizar el aspirado lejos de la toma de corriente, mantén en todo momento los cables y alargadores extendidos y sin nudos. Presta atención a los mismos al cerrar puertas o trabajar cerca de bordes, esquinas o filos.
- Cuando las operaciones de aspirado produzcan gran cantidad de polvo, como en la limpieza de naves o garajes, utiliza protección respiratoria.



Mantén en todo momento los cables y alargadores extendidos y sin nudos

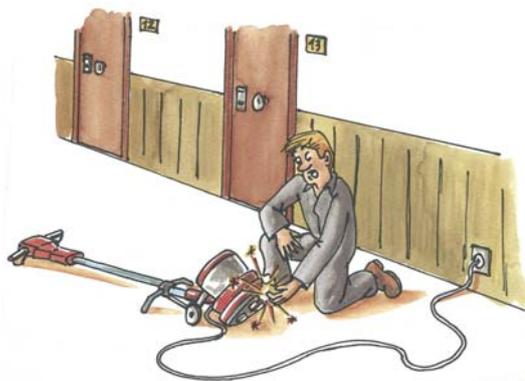




Riesgos

Rotativa monodisco (pulidora, abrillantadora)

- Contactos eléctricos durante la manipulación del equipo.
- Choques o colisiones con obstáculos o con la propia máquina.
- Trastornos musculo esqueléticos, especialmente dorsolumbares durante la utilización y desplazamiento de la rotativa.
- Exposición accidental a los productos químicos propios de las tareas realizadas durante el pulido o abrillantado de los suelos.



Medidas Preventivas

Rotativa monodisco (pulidora, abrillantadora)

- Antes de la puesta en marcha de la máquina, comprueba que están montadas todas las medidas necesarias para realizar el trabajo (cepillos, lanas minerales, depósitos de agua...). Además, verifica el correcto posicionamiento de la misma. Ten en cuenta que dicha posición debe permitir en todo momento, trabajar con la espalda erguida.
- Utiliza ambas manos para el accionamiento y manejo de la máquina.
- Desconecta la rotativa antes de efectuar labores de mantenimiento o cuando no la estés utilizando.
- Nunca manipules el enchufe o la rotativa con las manos húmedas o sobre un suelo mojado.
- Procura no cerrar puertas sobre el cable, ni tirar del mismo sobre bordes, esquinas o filos.
- No excedas la máxima velocidad de funcionamiento indicada por el fabricante.
- Nunca pases la rotativa por encima de cables eléctricos.
- Recoge completamente los cables al terminar el trabajo con el equipo.
- Utiliza los equipos de protección individual específicos para cada tarea a realizar con la rotativa. Estos son, entre otros: las gafas de protección, la protección respiratoria y en su caso, la auditiva.



No realices labores de mantenimiento sin haber desconectado antes la rotativa





SEÑALIZACIÓN

Señalización

Existen riesgos que, por su naturaleza o características, no pueden eliminarse en su totalidad. Independientemente de la adopción de otras medidas, estos riesgos deben estar señalizados.

A continuación, se muestran señales sobre riesgos en general, así como de los equipos de lucha contra incendios y de evacuación presentes en grandes superficies comerciales, oficinas y demás centros de trabajo:

| Señal | Zona de colocación | Información aportada |
|-------|--------------------|----------------------|
|-------|--------------------|----------------------|

SEÑALES DE ADVERTENCIA

| | | |
|---|--|---|
|  | En todas las zonas donde concurren varios riesgos o no exista señalización específica. | Peligro en general |
|  | Cuadros eléctricos. | Riesgo eléctrico |
|  | En trabajos con disolventes y pinturas. Almacén de productos químicos. | Materiales Inflamables |
|  | En desniveles, obstáculos y columnas. En barreras móviles. | Riesgo de caída de personas, choques o golpes |

SEÑALES DE PROHIBICIÓN

| | | |
|---|---|--|
|  | Almacén de productos químicos. | Prohibido fumar y encender llamas desnudas |
|  | En rampas. En puntos de tránsito de vehículos. | Prohibición de circulación de peatones |

SEÑALIZACIÓN

SEÑALES DE OBLIGACIÓN

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
|  | Trabajos con máquinas y herramientas ruidosas. | Protección obligatoria del oído |
|  | Tareas donde exista riesgo de proyecciones hacia los ojos. | Protección obligatoria de la vista |
|  | Trabajo con productos químicos y mecánicos. | Protección obligatoria de las manos |
|  | En toda la empresa. | Protección obligatoria de los pies |

SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS

| | | |
|---|--|---------------------------------------|
|  | Próxima a extintor portátil. | Situación de equipo extintor portátil |
|  | Próxima a Boca de Incendio Equipada (BIE). | Situación de BIE |
|  | Próxima a Pulsador de Alarma. | Situación de Pulsador de Alarma |
|  | Escalera de mano. | |
|  | Teléfono para la lucha contra incendios. | |
|  | Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores). | |
|  | Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores). | |



SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS

| | | |
|---|--|---------------------------------------|
|  | Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores). | Situación de equipo extintor portátil |
|  | Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores). | Situación de BIE |

SEÑALES DE SALVAMENTO

| | | |
|---|-------------------------|---------------------------------------|
|  | Vía/Salida de Socorro. | Dirección hacia salidas de emergencia |
|  | Vía/Salida de Socorro. | Dirección hacia salidas de emergencia |
|  | Vía/Salida de Socorro. | Dirección hacia salidas de emergencia |
|  | Vía/Salida de Socorro. | Dirección hacia salidas de emergencia |
|  | Vía/Salida de Socorro. | Dirección hacia salidas de emergencia |
|  | Teléfono de Salvamento. | |
|  | Primeros Auxilios. | |
|  | Camilla. | |

SEÑALES DE SALVAMENTO

| | | |
|---|--|--|
|  | Ducha de Seguridad. | |
|  | Lavado de Ojos. | |
|  | Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores). | |
|  | Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores). | |
|  | Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores). | |
|  | Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores). | |



SEGURIDAD VIAL



Seguridad Vial

1. Estado físico del conductor

- No conduzcas bajo los efectos del alcohol, drogas, fármacos u otras sustancias que puedan disminuir tus facultades.
- Consulta con el médico antes de tomar medicamentos por si pudieran producir somnolencia o pérdida de reflejos.
- Si usas gafas, lleva otras de repuesto con la misma graduación.



2. Conducción y circulación de vehículos

- Respeta las normas de circulación, prestando atención a la señalización. Procura adaptarte siempre a las condiciones climatológicas, del tráfico y de la vía.
- Colócate correctamente el cinturón de seguridad y comprueba que el resto de ocupantes también lo hacen.
- Mantén siempre la distancia adecuada con el vehículo que te precede, teniendo en cuenta que cuanto mayor es la velocidad a la que se circula, mayor también es la distancia de frenado así como la dificultad para controlar el vehículo.
- Antes de maniobrar, mira por los espejos retrovisores e indica las maniobras mediante los intermitentes.
- Mientras conduces, no utilices teléfonos móviles.
- Extrema las precauciones cuando transites por:
 - Un cruce de carreteras.
 - Cambios de rasante.
 - Curvas con escasa visibilidad.
 - Pasos a nivel.
- Si te encuentras con un banco de niebla, circula lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarte.
- Cuando el viento sople con fuerza, modera tu velocidad, agarra el volante con ambas manos de forma firme y evita movimientos bruscos.
- En caso de lluvia, reduce la velocidad y emplea los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detén el coche en lugar seguro y espera hasta que amaine.
- Si debes circular sobre hielo, utiliza el embrague y el freno de forma suave, mantén la dirección firme y en caso necesario, haz uso de las cadenas.
- Para evitar distracciones se recomienda:
 - Desconectar el teléfono móvil al entrar en el coche o quitarle el sonido.
 - Programar el GPS con el coche parado.
 - No ingerir alimentos mientras conduces. Para y aprovecha para descansar.
 - Descansar 20 minutos cada 2 horas o cada 200 km.

3. Mantenimiento del vehículo

- Cuida en todo momento el estado de tu vehículo, no sólo cuando debas realizar largos desplazamientos.
- Recuerda pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.
- En cualquier caso, presta siempre atención a:
 - Los sistemas de seguridad activa.
 - El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
 - El correcto funcionamiento de la dirección.
 - Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
 - La efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido).
 - El correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado.
 - El posible deterioro de los limpiaparabrisas.
 - Los sistemas de seguridad pasiva.
 - El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.
 - El buen estado del motor, la transmisión y la batería.



4. Conducción y circulación de motocicletas

- No aproveches la movilidad de tu vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos o semáforos.
- Señaliza todas las maniobras con antelación comprobando previamente por los retrovisores la posibilidad de realizarlas sin riesgo.
- Recuerda que el casco es obligatorio y debe de ir siempre abrochado.
- Utiliza guantes, sobre todo en lluvia o días de calor (evita resbalones por sudor).
- Recuerda que la carretera no es un circuito, por lo que no han de realizarse maniobras peligrosas (excesos de velocidad, tumbadas, caballitos...).



5. Peatones

- Presta atención a la salida y entrada de vehículos de los garajes.
- Cuando transites por la acera, nunca lo hagas por el bordillo ni muy cerca de él, así evitarás caídas y posibles atropellos.
- Antes de cruzar una calle, detente en la acera sin invadir la calzada. Mira a ambos lados de la misma y cuando cruces, procura que sea por los pasos de cebra y de manera perpendicular a ésta.
- En los pasos de peatones, procura circular por la zona más alejada de la dirección de los coches, es donde menos accidentes se producen.
- Si tienes que cruzar la calzada cerca de un autobús o de un vehículo de grandes dimensiones, hazlo siempre por detrás del mismo, nunca por delante. Con ello conseguirás ver y ser visto por los vehículos que están circulando.
- Una vez verde el semáforo para peatones, no te lances sin más a la calzada. Comprueba que todos los vehículos se han detenido y espera unos segundos antes de cruzar.
- Si circulas por la carretera, camina siempre por el arcén del lado izquierdo, ya que de esta forma verás aproximarse a los vehículos de frente. En caso de no haber arcén, transita lo más alejado posible del borde de la calzada.
- Cuando vayas en grupo, procura caminar en fila india.
- Extrema las precauciones con los vehículos industriales o extremadamente largos.



NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS





Riesgos

Medidas para la Prevención de Incendios

- Mantén siempre el orden y la limpieza.
- No sobrecargues los enchufes. Si se utilizan regletas o alargaderas, para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal cualificado.
- Los espacios ocultos son peligrosos: no acumules materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, etc.
- No acerques focos de calor a materiales combustibles.
- Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecta los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.
- No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.
- Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos.
- Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- Si te encuentras solo, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave. No pongas en peligro tu integridad física.
- Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en el Plan de Emergencias de tu centro de trabajo.



Actuación en Caso de Incendio

- Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo, utilizando extintores si te encuentras capacitado para ello. Recuerda:
 - » Utilizar el extintor más adecuado.
 - » Descolgar el extintor.
 - » Quitar el pasador de seguridad.
 - » Dirigir la boquilla a la base de las llamas.
 - » Apretar la maneta de forma intermitente.





Actuación en Caso de Incendio

- No abras una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y echate a rodar.
- Si tienes que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.



Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.

- Si te encuentras atrapado en un recinto (habitación, almacén, salones...):
 - » Cierra todas las puertas.
 - » Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
 - » Haz saber de tu presencia (coloca una sábana u objeto llamativo en la ventana).



Clases de Fuegos

Clase A: Fuegos de materiales sólidos.

Clase B: Fuegos de combustibles líquidos.

Clase C: Fuegos producidos por combustibles gaseosos o líquidos bajo presión.

Clase D: Fuegos producidos por metales químicamente muy activos (sodio, magnesio, etc.).

UTILIZACION DE AGENTES EXTINTORES

| AGENTE EXTINTOR | CLASES DE FUEGO | | | |
|--|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|
| | Clase "A" Materiales Sólidos | Clase "B" Combustibles Líquidos | Clase "C" Combustibles Gaseosos | Clase "D" Metales químicamente muy activos |
| Agua a chorro | ☆☆ | × | × | × |
| Agua pulverizada | ☆☆☆ | ☆ | × | × |
| Espuma física | ☆☆ | ☆☆ | × | × |
| Polvo polivalente | ☆☆ | ☆☆ | ☆☆ | × |
| Polvo seco | × | ☆☆☆ | ☆☆ | × |
| Nieve carbónica (anhidrido carbónico) | ☆ | ☆ | × | × |
| ☆☆☆ Excelente ☆☆ Bueno ☆ Aceptable × No aceptable | | | | |
| PRECAUCION: Es peligroso utilizar agua o espuma en fuegos de equipos, en presencia de tensión eléctrica o en fuegos de clase "D" (metales químicamente muy activos). | | | | |



Actuación en Caso de Evacuación

- Al oír la señal de evacuación, prepárate para abandonar el establecimiento.
- Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo.
- No utilices los ascensores.
- Durante la evacuación, sigue las siguientes instrucciones:
 - » Guía a los ocupantes hacia las vías de evacuación.
 - » Tranquiliza a las personas durante la evacuación, pero actuando con firmeza, para conseguir una evacuación rápida y ordenada.
 - » Ayuda a las personas impedidas, disminuidas o heridas.
 - » No permitas a ninguna persona regresar al establecimiento a recoger objetos personales.
- Una vez en el exterior, dirígete al punto de reunión e informa de la completa evacuación de tu zona, o en caso contrario, de las incidencias producidas en la misma (heridos, lugares que no se pudieron comprobar, etc.).



PRIMEROS AUXILIOS





Actuación en Caso de Accidente

1 PROTEGER

2 AVISAR

3 SOCORRER

RECONOCIMIENTO
DE SIGNOS VITALES

A CONSCIENCIA
B RESPIRACION
C PULSO

**RECUERDA QUE AL ACCIDENTADO
HAY QUE TRATARLE CON URGENCIA.
NO TRASLADARLE CON URGENCIA**





Resucitación Cardiopulmonar

BOCA A BOCA MASAJE CARDIACO

El ritmo en el boca a boca y masaje cardíaco es:

30 COMPRESIONES Y 2 INSUFLACIONES (100 COMPRESIONES POR MINUTO)



- Asegúrate que las vías respiratorias estén libres.



- Apoya hacia atrás la cabeza del accidentado.



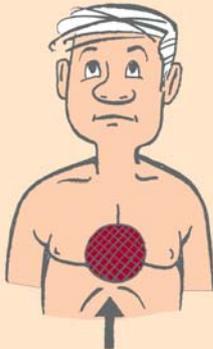
- Mantén hacia arriba su mandíbula.



- Aplica los labios sobre la boca del accidentado e insufla aire obturándole la nariz.



- Si la boca de la víctima está cerrada y sus dientes apretados, tápale los labios con el dedo pulgar para evitar que el aire se le escape, al serle insuflado por la nariz.



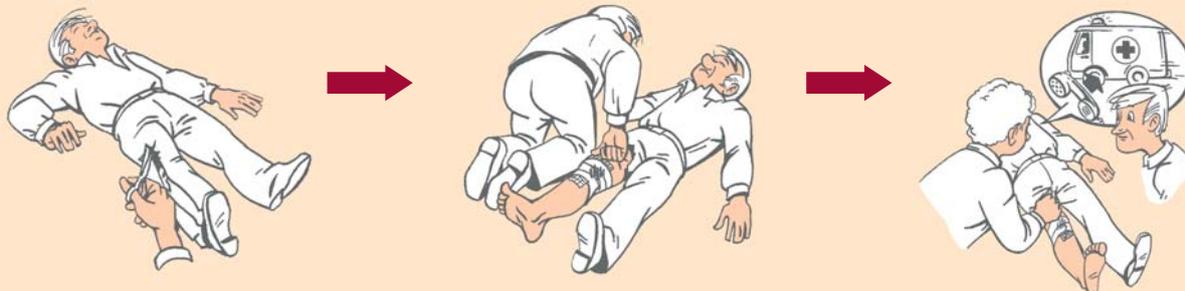
- Punto del masaje cardíaco.



- Posición de los talones de las manos en el masaje cardíaco.



Hemorragias



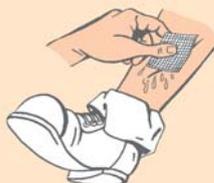
- Aplica gasas o paños limpios sobre el punto sangrante.
- Si no cede, añade más gasa encima de la anterior y haz más compresión.
- Aprieta con los dedos encima de la arteria sangrante.
- Trasládale al centro médico.



Heridas



- No manipules la herida.
- Lávala con agua y jabón.



- No uses pomadas.
- Tapa con gasa estéril.



Quemaduras



- Aplica agua abundante sobre la zona quemada un mínimo de 15 minutos.
- Quítale la ropa, anillos, pulseras, etc., impregnadas de líquidos calientes.



- No uses pomadas.
- Cubre con gasa estéril.
- Trasládale al centro médico.



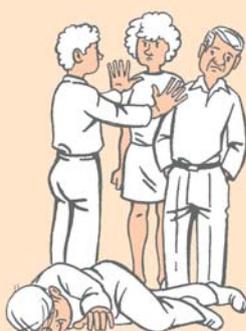
Desmayos



- Ponle tumbado con la cabeza más baja que el resto del cuerpo.



Convulsiones



- No impidas los movimientos.
- Colócale tumbado donde no pueda hacerse daño.
- Evita que se muerda la lengua, poniendo un pañuelo doblado entre los dientes.



Proyecciones



Proyecciones químicas en ojos

- Lávate con agua abundante a temperatura ambiente $>15^{\circ}$.
- No frotes el ojo.
- Trasládate a Centro Médico.



Cuerpo extraño en ojos

- No manipules el cuerpo extraño.
- No te frotes el ojo.
- Tápate el ojo con una gasa limpia y trasládase a Centro Médico.



Tóxicos

En Todos los Casos:

- Recaba información del tóxico (ficha de seguridad y etiqueta). En su defecto, o si se requiere más información, llama al Servicio de Información Toxicológica: **Tel. 91 562 04 20**.
- Si hay signos de asfixia, haz la respiración artificial boca a boca.
- Colócalo en posición de seguridad (ver figura) y evitar que se enfríe tapándole con una manta.
- Trasládalo a un centro médico.

En Caso de Ingestión:

- Si está consciente provócale el vómito, salvo que la información del producto no lo aconseje (corrosivos, hidrocarburos).



Posición de seguridad.



OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES EN PREVENCIÓN DE RIESGOS



Obligaciones de los Trabajadores en Prevención de Riesgos



El artículo 29 de La Ley de Prevención de Riesgos Laborales asigna al trabajador la obligación de **velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.**

En particular los trabajadores con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario deberán:

- Usar **adecuadamente** las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrolle su actividad.
- Utilizar y **mantener correctamente** los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, solicitando su reposición en caso de deterioro.
- No poner fuera de funcionamiento y **utilizar correctamente** los dispositivos de seguridad existentes.
- **Informar de inmediato** a su superior jerárquico directo acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- El incumplimiento de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a los que se refieren los apartados anteriores tendrán la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

**MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD
EN TAREAS DE LIMPIEZA**

He recibido el Manual de Seguridad y Salud que incluye los riesgos y medidas preventivas básicas en Tareas de Limpieza y un resumen de las obligaciones de los trabajadores contenidas en el Artículo 29 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

D.N.I.:

Fecha:

Nombre y firma del trabajador:



Edita:
FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Nº 61.*

Diseña:
Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP



FREMAP

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

A S I S T E N C I A

24h

900 61 00 61

EN CUALQUIER LUGAR DEL MUNDO +34 91 581 18 09

SMS AL **5857**

ENVIE **FREMAP** + MENSAJE



FREMAP

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

<http://www.fremap.es>

