

TRABAJO SEGURO EN EL SECTOR LIMPIEZA

FACTORES DE RIESGO Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Introducción

La actividad de limpieza engloba las tareas necesarias para mantener en condiciones higiénicas y en orden los lugares de trabajo, libres de polvo, materiales de desecho, vertidos, etc., mediante maquinaria apropiada, también a mano, y casi siempre con agua, detergentes y productos químicos varios. En medio de la rutina cotidiana a veces creemos que el trabajo carece de riesgos importantes. Esto ocurre también con los trabajadores que realizan las tareas de limpieza. Debemos tener presente que en el sector de la limpieza confluyen muchos factores de riesgo, algunos de los cuales pueden generar incidentes, accidentes o enfermedades profesionales. Los riesgos posturales, la utilización de sustancias químicas diversas, el uso de las máquinas y la organización del trabajo son algunos de los puntos a los que debe prestarse especial atención con el fin de planificar métodos operativos con comportamientos seguros y lograr cada vez un mayor nivel de seguridad y salud para los trabajadores. Contrariamente a lo que a veces se piensa, esta actividad es bastante compleja, debido a la utilización de equipos de trabajo y sustancias. También resulta especialmente peligrosa por la variedad de sectores con diferentes actividades donde se desarrolla. Además de a sus propios riesgos, en muchas ocasiones los operarios de limpieza están sometidos a los de las instalaciones donde prestan servicio, es decir, comparten riesgos ajenos a su actividad, lo que tiene una gran repercusión en la prevención de riesgos laborales para los operarios de limpieza y los usuarios de los lugares en los que se realiza el trabajo.

Trabajo y salud laboral

La Organización Mundial de la Salud define salud como “el estado de bienestar personal, físico, mental y social, y no la mera ausencia de enfermedad”. La salud física alude al buen funcionamiento de órganos, tejidos y sistemas del cuerpo; la psíquica al equilibrio intelectual y emocional y la social a las relaciones satisfactorias con las personas de nuestro entorno. El trabajo en sí mismo no es dañino, pero sí pueden ser dañinas la forma y circunstancias en que este se realiza.

Condiciones de trabajo

Se define condición de trabajo como cualquier característica del mismo, incluidas las relativas a su organización, que pueda influir significativamente en la generación de riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores. Por ejemplo: las características generales de los locales e instalaciones, las de los equipos, productos y demás útiles de trabajo, la naturaleza de los agentes físicos (ruido, vibraciones), químicos (polvo, gases, vapores) y biológicos (bacterias, hongos) presentes en el ambiente, así como la propia organización del trabajo y formación de los trabajadores

Factores de riesgo a considerar

CONDICIONES DE SEGURIDAD: - materiales a manipular - herramientas - equipos y máquinas - incendios - contactos eléctricos

MEDIOAMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO - ruido - vibraciones - iluminación - temperatura - contaminantes químicos y biológicos

CARGA DE TRABAJO - manipulación manual de cargas - posturas y esfuerzos - grado de atención requerida - responsabilidad - comunicación

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO - horarios - ritmos de trabajo - relaciones laborales

Accidente de trabajo

Técnicamente se define accidente de trabajo como todo «suceso anormal no querido ni deseado que se presenta de forma brusca e inesperada en el trabajo, que interrumpe la normal continuidad del mismo y puede causar lesiones a las personas».

Definición legal de accidente de trabajo: «hecho súbito y violento ocurrido por el hecho o en ocasión del trabajo, o en el trayecto entre el domicilio del trabajador y su lugar de trabajo y viceversa». En este concepto se incluyen los accidentes que el trabajador pueda padecer al ir o venir del lugar de trabajo (accidente «in itinere») y en los desplazamientos por mandato de la empresa durante el trabajo («en comisión»)

TODA SITUACION QUE PRESUPONGA RIESGO PARA TRABAJADORES Y USUARIOS DEBERA SER INFORMADA AL SUPERVISOR A FIN DE EVITAR INCIDENTES Y ACCIDENTES

Técnicas preventivas

Toda actividad presenta riesgos y, por tanto, es necesaria la protección de la salud de los trabajadores. Prevenir significa anticiparse, actuar antes de que algo suceda con el fin de impedirlo o evitar que suceda

Prevención

Se define prevención como: «conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo». Entre las técnicas de prevención están: la Seguridad del Trabajo (intenta eliminar o reducir el riesgo de accidente), la Higiene Industrial (evalúa y controla los contaminantes), la Ergonomía (diseño y adaptación de los puestos trabajos), la Psicología (factores organizativos y psicosociales) y la Medicina del Trabajo (reconocimientos y tratamientos médicos y educación sanitaria)

Normativa de prevención de riesgos laborales

LEY DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO. LEY Nº19587, Decretos y Resoluciones vigentes y conexas

RIESGOS EN EL SECTOR DE LA LIMPIEZA: FACTORES DE RIESGO Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Objetivos:

- Identificar los principales riesgos existentes en las actividades del sector de la limpieza.
- Conocer las técnicas de prevención y control de los riesgos, así como los equipos de protección individual adecuados.
- Desarrollar comportamientos de trabajo seguros.

Se efectúan Capacitaciones específicas a cargo del Servicio de Seguridad e Higiene laboral anualmente, a la que es obligatorio concurrir.

El lugar de trabajo

Es el lugar que alberga los puestos de trabajo, incluido cualquier otro lugar del edificio de la empresa al cual el operario tenga acceso dentro de su actividad laboral.

La Universidad requiere la prestación de servicios en todos sus predios y edificios, los cuales albergan diferentes actividades académicas, de investigación y administrativas que presentan sus propios riesgos, por equipamiento, instalaciones e insumos utilizados, los cuales deberán tenerse en cuenta a la hora de desarrollar el trabajo de modo seguro. **Antes de iniciar las tareas de limpieza, deberá consultarse e informarse de las características y condiciones de uso de cada sector.**

Pisos, pasillos y escaleras

Los suelos en los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. Debemos tener especial cuidado con las superficies húmedas o enceradas y utilizar calzado adecuado al trabajo para evitar resbalones inesperados y caídas. La obstaculización de las zonas de trabajo dificulta seriamente las tareas de limpieza e incrementa el riesgo de caída. Especial cuidado durante la limpieza de escaleras, las cuales contarán con barandillas de 90 cm. con protección en todos sus lados abiertos.

Medidas Preventivas:

- Antes de comenzar, liberar de obstáculos las zonas de paso y de trabajo, con especial atención a desniveles, irregularidades o desperfectos del suelo. Notificar al mando directo cualquier anomalía o desperfecto.
- Organizar y planificar el trabajo para evitar atravesar zonas recién limpiadas, y que pudiesen estar mojadas, pulidas o enceradas.
- En el caso de que donde se preste el servicio de limpieza se utilicen equipos o máquinas conectadas a la red, o bien, en el caso de uso de equipos conectados a la red eléctrica para las labores de limpieza, trataremos de evitar que los cables atraviesen las zonas de trabajo o de paso. Si no fuera posible, prestar la máxima atención cuando se trabaje en proximidad a ellos.

- Para evitar el riesgo de caída de otros compañeros o personas que puedan atravesar las zonas que acaban de ser fregadas, enceradas, etc, se colocarán señales de advertencia de “suelo mojado”.
- Cuando se limpien escaleras, el trabajo se realizará de cara a éstas y nunca se debe colocar el cubo en un escalón inferior a aquel en el que se encuentra el trabajador.
- Suba y baje las escaleras de frente a ellas, nunca de espaldas o con prisas, y utilice las barandillas y pasamanos.
- Los desechos generados durante el trabajo serán recogidos en recipientes adecuados.
- Se dispondrá de lugares adecuados para el almacenaje de materiales y equipos para mantener un buen nivel de orden y limpieza.

Ventanas y mamparas de vidrio

- Usar equipos de trabajo que eviten sacar parte del cuerpo al exterior del edificio, mediante herramientas y utensilios que por su longitud faciliten el acceso a esos puntos elevados (alargadores). Si no es posible, optar por equipos que nos permitan la limpieza de la ventana sacando sólo un brazo.
- En caso de tener que sacar parte del cuerpo por la ventana, solicitar instrucciones y EPP al Servicio de Seguridad e Higiene en el Trabajo
 - Nunca usar los radiadores, muebles o partes de la ventana como punto de apoyo o sujeción.
 - Cuando utilicemos equipos de trabajo en proximidades de tabiques o mamparas de vidrio, extremaremos las precauciones, por ejemplo, usar elementos distanciadores que eviten golpes y choques.

Puertas

Tener en cuenta la cercanía de las puertas cuando se estén realizando tareas de limpieza. Las personas que atraviesan las mismas no conocen la situación del piso al otro lado ni la existencia de obstáculos, por lo que se deben colocar señales portátiles y/o trancar las puertas.

Instalaciones Eléctricas

Los contactos eléctricos pueden producir muertes, lesiones graves, quemaduras, etc., y pueden generar incendios y explosiones, de consecuencias potencialmente muy graves

Medidas Preventivas:

- No manipular instalaciones o aparatos eléctricos mojados o con las manos o partes del cuerpo mojadas.
- No tocar instalaciones eléctricas deficientes (zapatillas, bases de enchufe, conexiones). Avisar al mando directo para que se proceda a su reparación.
- **Respetar la señalización de riesgo eléctrico en tableros eléctricos y tapas.**

Iluminación

La escasez de luz puede provocar serios accidentes. Ningún tipo de iluminación debe producir deslumbramientos ni un excesivo contraste entre zonas iluminadas y de sombra. La costumbre de bajar el nivel de iluminación cuando se efectúa la limpieza de los locales puede constituirse en un factor de riesgo al no permitir percibir claramente detalles que son importantes desde la perspectiva de la seguridad como obstáculos, desniveles y otros. En caso de usar lámparas portátiles, éstas cumplirán los requisitos de seguridad exigibles.

Nunca introducir la mano en lugares que no se puedan comprobar visualmente para prevenir cortes, atrapamientos o pinchazos.

Ambiente térmico

Es preciso prestar atención a las variaciones de temperatura que influyen en el bienestar del trabajador, originadas por las corrientes debidas a la apertura de ventanas, puertas, etc. y al cambio brusco de temperatura por salidas al exterior.

- Organizar el trabajo para reducir al máximo estos cambios térmicos. Tratar de evitar la producción de corrientes de aire.
- Utilizar ropas de trabajo adecuadas a las condiciones térmicas existentes

Equipos de trabajo

Todos los equipos de trabajo deben ser guardados en los lugares destinados a tal fin, nunca se utilizarán las taquillas para su almacenamiento. El trabajo no estará terminado hasta que todas las herramientas estén recogidas revisadas y limpias.

Útiles y herramientas manuales: los principales riesgos derivados de los baldes, mopas, carros, enceradoras y otros útiles y herramientas manuales son los golpes y cortes, los problemas posturales y los pinchazos.

Medidas Preventivas:

- Realizar el mantenimiento preventivo siempre que sea necesario y sustituir los útiles defectuosos o en mal estado por otros nuevos.
- Atención con los mangos telescópicos y desmontables, por el riesgo de contacto eléctrico y de roturas de objetos y cristales.
- Seguir rigurosamente las normas de conservación y mantenimiento que indica el fabricante y contar con un lugar específico para su almacenamiento.
- Usar equipos de protección individual (EPP) cuando sea imposible eliminar los riesgos. Por ejemplo, usar guantes contra riesgo mecánico para prevenir cortes al manipular materiales y desechos, u otro tipo de guantes para la protección frente a agentes químicos, biológicos, etc.
- Las bolsas deben sobresalir por encima de los bordes de sus contenedores para facilitar su extracción y anudarlas con seguridad. Para evitar golpes y/o cortes, al levantarlas, se separarán del cuerpo.
- De contar con un carro para transportar los utensilios de trabajo, debe estar ordenado para evitar la caída accidental de productos de limpieza y de útiles y sus compartimentos de almacenaje tendrán forma de balde para minimizar las posibilidades de vuelco de productos de limpieza y el derrame de los mismos. Prestar atención a posibles atrapamientos con sus partes. Extremar siempre la precaución en estas operaciones.

Máquinas limpiadoras, enceradoras, aspiradoras, etc., constituyen parte del equipo habitual de trabajo en el sector. El conocimiento de los métodos de trabajo, y la correcta utilización y adecuada manipulación, son aspectos claves para realizar el trabajo de un modo seguro. Los riesgos más habituales durante el manejo de estas máquinas son:

- Caídas provocadas por tropezos con cables o desniveles del suelo.
- Golpes y tirones musculares por posibles movimientos bruscos de las máquinas o equipos.
- Atrapamientos por contacto con las partes móviles (cepillos, ruedas, platos de arrastre,...) o cortes durante el manipulado de lana de acero, lijas, discos.
- Sobresfuezos durante el traslado de equipos/máquinas al lugar de trabajo.

Siempre se llevarán a cabo estas operaciones con el equipo desenchufado y con guantes para evitar pinchazos y el contacto con sustancias químicas una vez haya sido utilizado. Nunca realizaremos la limpieza o mantenimiento de las máquinas mientras estén conectadas a la red eléctrica.

- Los trabajadores tendrán la formación necesaria para un uso seguro de las máquinas.
- Antes de su puesta en marcha, se comprobará que están colocadas todas las protecciones y elementos necesarios para el trabajo: cepillos, lanas minerales, depósitos de agua, detergentes y de residuos sólidos y líquidos limpios en las aspiradoras y barredoras, etc.
- Inspeccionar la zona a limpiar para detectar posibles obstáculos o desniveles.

Riesgos relacionados con la seguridad

Entre los riesgos comunes relacionados con la seguridad, además de los ya señalados anteriormente, deben destacarse los siguientes: * Riesgo eléctrico. * Riesgo de incendio. * Riesgo de caídas a distinto nivel (trabajo en altura). * Riesgo de atrapamiento. * Riesgo de contactos térmicos/quemaduras.

Riesgo eléctrico

Los accidentes eléctricos, aunque no son muy frecuentes en los trabajos de limpieza, pueden provocar lesiones graves o mortales y por ello son importantes. La energía eléctrica está presente en el uso de maquinaria y equipos de trabajo y también de las instalaciones, equipos y máquinas de la empresa cliente. La electricidad no se ve, ni se oye ni se huele, por ello es importante utilizar adecuadamente los sistemas de seguridad de la instalación, equipos y máquinas para prevenir

riesgos provocados por defectos de aislamiento, derivaciones, defectos en la instalación eléctrica, conexiones, etc. El riesgo se incrementa al realizar los trabajos en condiciones húmedas y con un mal uso de las instalaciones.

Ejemplos de situaciones de riesgo eléctrico son las siguientes:

- Tirar del cable para desconectar los equipos.
- Hacer pasar máquinas por encima de cables y alargaderas.
- Sobrecargar las bases de enchufe.
- Falta de protecciones adecuadas como conexión a tierra o diferencia

Medidas Preventivas:

- Disponer de la instalación eléctrica adecuada y en perfecto estado de conservación y un buen estado de equipos y/o máquinas antes de su uso.
- Realizar un mantenimiento permanente e inmediato de las deficiencias observadas en clavijas, bases de enchufe, conexiones y cables. Desconectar en caso de fallo o anomalías en su funcionamiento.
- Nunca manipular el interior, ni intentar arreglar o abrir las diversas máquinas y equipos de trabajo eléctricos, sin haberlos desconectado previamente de la red eléctrica. ♦ Utilizar alargue, zapatillas y bases de enchufe normalizadas que soporten la potencia de los equipos conectados a ellas.
- Extremar las precauciones cuando realicemos trabajos en ambientes húmedos y con los suelos mojados.
- Nunca desconectar los equipos tirando de los cables.
- Siempre que sea posible, desconectar los elementos en tensión para llevar a cabo su limpieza. No utilizar paños húmedos en la limpieza de receptores eléctricos (computadoras, equipos de laboratorios, lámparas de mesa y otros).
- Desenchufar los aparatos/equipos eléctricos tras su uso.
- En caso de electrocución, no tocar al accidentado antes de desconectar la electricidad.

Se efectúan Capacitaciones específicas a cargo del Servicio de Seguridad e Higiene laboral anualmente, a la que es obligatorio concurrir.

Riesgo de incendio

Para que un fuego se inicie es necesario que coexistan tres factores: combustible, comburente (normalmente el oxígeno) y energía de activación, y para que el fuego se mantenga es preciso que la energía sea suficiente para mantener la reacción en cadena. Estas cuatro condiciones dan lugar al llamado "tetraedro del fuego". Los focos de incendio más habituales suelen ser de tipo eléctrico (sobrecarga de enchufes, defectos en la instalación) o un uso incorrecto de productos de limpieza inflamables.

Se efectúan Capacitaciones y simulacros de usos de matafuegos específicos a cargo del Servicio de Seguridad e Higiene laboral anualmente. Es obligatorio concurrir.

Medidas Preventivas:

- Mantener el orden y la limpieza. Evitar la acumulación de residuos que puedan convertirse en focos de incendio.
- No sobrecargar los enchufes.
- Nunca dejar vasos con líquido sobre equipos o aparatos eléctricos.
- Al final de la jornada laboral, desconectar los aparatos eléctricos que no se necesite mantener conectados.
- Si se observa alguna anomalía en la instalación eléctrica (chispazo, olor a quemado), comunicarla inmediatamente a la persona responsable.
- Mantener cerrados los productos inflamables, lejos de los focos de calor y de los equipos que puedan producir chispas. Manipularlos siguiendo las indicaciones de la etiqueta y en sitios ventilados. Almacenarlos en locales cerrados y ventilados.
- No fumar en el puesto de trabajo.
- Identificar los medios de protección contra incendios y las vías de evacuación. Familiarizarse con ellos.
- La señalización de emergencia debe ser visible de noche y de día.
- No oculte los extintores ni las bocas de incendio. Tampoco obstaculice las vías de evacuación ni las salidas de emergencia con cajas, embalajes u otros trastos.

Caídas en altura - Uso de escaleras de mano

También es importante insistir en las normas de utilización de las escaleras de mano, profusamente usadas en ocasiones en el sector de limpieza. Uso de escaleras de mano: Siempre que sea posible debe evitarse trabajar en una escalera de mano

Riesgos del uso de escaleras de mano:

- Deslizamiento lateral de la parte superior o del pie de la escalera.
- Inestabilidad subiendo cargas.
- Rotura de un peldaño o resbalón sobre el mismo.
- Basculamiento hacia atrás.

Medidas Preventivas:

- Las escaleras de mano estarán firmemente sujetas en su extremo superior y se sobrepasará en un metro la altura a salvar.
- No colocar escaleras frente a puertas, a menos que éstas puedan ser cerradas o bloqueadas, ni en zonas de paso, ni apoyarlas sobre puntos débiles ni cristales.
- Colocar la escalera cerca de la zona a limpiar y moverla cuantas veces sea preciso y con un ángulo de inclinación de 75° respecto a la vertical. No se debe subir hasta el último escalón de la escalera, se dejarán 2 ó 3 escalones por encima de la posición de los pies.
- El ascenso y descenso se efectuará de frente a la escalera y nunca se subirán dos operarios simultáneamente.
- En trabajos a más de 3,5 metros de altura que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, Consultar al Servicio SEG HIG

Riesgo de atrapamiento

Los puntos típicos de atrapamiento en el personal de limpieza son:

- Puertas automáticas.
- Ascensores y montacargas.
- Cajones y armarios.
- Partes móviles de máquinas y equipos

Medidas Preventivas:

- Los dispositivos de apertura y cierre deben estar protegidos contra manipulaciones imprudentes.
- Utilizar adecuadamente los dispositivos instalados en puertas automáticas, ascensores y montacargas,etc, y respetar la “carga máxima”.
- No acceder a zonas no autorizadas, como las señalizadas con “prohibido a personas”. ♦ Proteger las partes móviles de máquinas y vehículos con dispositivos de seguridad como resguardos, recubrimientos. No manipular o anular las protecciones de las que disponen las maquinas.
- Mantener cerradas puertas de armarios y cajones

Riesgos relacionados con la higiene industrial

Existe riesgo higiénico cuando hay probabilidad de sufrir alteraciones de la salud por la acción de los contaminantes presentes en el medioambiente de trabajo durante la realización de un trabajo. Estos contaminantes pueden ser: químicos, biológicos o físicos

Riesgo químico: Al hablar de contaminante químico hacemos referencia a sustancias que pueden ser absorbidas por el organismo y pueden producir daños en un periodo corto de tiempo o bien a lo largo de los años.

Medidas Preventivas:

- No acceder a zonas no autorizadas, como las señalizadas con “prohibido a personas”.
- Mantener cerradas puertas de armarios y cajones.

En el sector de la limpieza el **riesgo químico** es uno de los más importantes. Para la realización de tareas de limpieza, desinfección, encerado, etc., se usan diariamente productos químicos (decapantes, abrillantadores, disolventes, desengrasantes, lejías y otros) que pueden desprender vapores nocivos, y su contacto con la piel, ojos o mucosas puede llegar a ser un riesgo para el trabajador si éste no conoce las reglas de uso de los mismos. La exposición a este tipo de contaminantes se puede producir también en procesos de barrido, pulido del suelo y otros, donde la importancia del riesgo está en función del contenido, de la cantidad de polvo y/o producto utilizado y de la duración de la exposición.

Una mala costumbre es la aplicación de productos de limpieza directamente con las manos desnudas, sin protección. Los componentes nocivos de estas sustancias al entrar en contacto

con la piel pueden dar lugar a efectos dañinos como enrojecimientos, quemaduras, reacciones alérgicas o dermatitis.

Medidas Preventivas:

- Antes de utilizar cualquier producto se debe leer la etiqueta, que nos indica características, daño que puede producir, medidas a adoptar durante su uso y qué hacer en caso de intoxicación.
- Mantener siempre las etiquetas de los productos en su envase. En caso de intoxicación puede ser necesario tenerlas a mano.
- Utilizar los equipos de protección personal (EPP) adecuados, según los requerimientos de cada circunstancia, como guantes, mascarillas, y otros.
- Seguir el procedimiento de utilización de cada producto indicado en las instrucciones o supervisor, quien tendrá las fichas técnicas de los productos.
- Extremar las condiciones de ventilación para la limpieza de locales que requieran el uso de productos químicos potencialmente tóxicos.
- **Evitar mezclar productos que puedan ocasionar peligro. En el caso de realizar posibles mezclas, respetar las proporciones indicadas por el fabricante. No mezclar espontáneamente diferentes productos. No deben mezclarse los productos de limpieza. Pueden formarse gases peligrosos o reacciones que desprendan calor o salpicaduras que provoquen quemaduras**

Almacenamiento de los productos de limpieza:

- El local de almacenamiento deberá estar bien ventilado y aislado de las fuentes de calor, luz, humedad.
- Los productos deberán mantenerse bien cerrados.
- Los productos químicos incompatibles se dispondrán convenientemente separados a fin de evitar posibles reacciones. Además serán ordenados según su peligrosidad y grado de utilización.
- Se debe procurar separar de los demás los productos corrosivos e inflamables, y éstos entre sí.
- Mantener los almacenes ordenados, sin obstáculos en las zonas de paso.
- Se controlarán los recipientes para detectar posibles roturas o fugas que puedan suponer algún peligro.
- Utilizar primero los productos más antiguos del almacén y agotar el contenido de un recipiente antes de empezar otro (así reduciremos el número de recipientes parcialmente llenos).
- Eliminar los recipientes vacíos gestionando adecuadamente aquellos que necesitan un tratamiento especial por haber contenido sustancias peligrosas

Riesgos biológicos

En los trabajos del sector limpieza es frecuente el riesgo de contacto con contaminantes de tipo biológico (virus, bacterias, hongos, etc.) durante la limpieza de zonas como aseos, duchas, cocinas y otras, o durante la manipulación de materiales contaminados o residuos. Este riesgo es especialmente importante cuando el trabajo se lleva a cabo en sectores de laboratorios. Puede ser el causante de enfermedades, infecciones, alergias y otras afecciones. La entrada de estos microorganismos al cuerpo humano suele producirse por contacto con superficies contaminadas, por pinchazos o cortes con material infectado o al manipular bolsas de basura.

Medidas Preventivas:

- Todos los trabajadores expuestos deben tener información sobre los riesgos biológicos presentes en su trabajo y sobre el procedimiento adecuado para desarrollar el mismo. Consultar al encargado del sector y al Servicio de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- No comer ni beber en zonas con riesgo de contaminación biológica, ni con el atuendo de trabajo puesto y sin haber lavado las manos previamente.
- Utilizar ropa de trabajo adecuada y a la hora de guardarla (en la taquilla por ejemplo), se colocará separada del resto del vestuario.
- Manipular las bolsas de basura con cuidado. No recoger residuos de papeleras o recipientes de basura introduciendo las manos, sin haber examinado antes su contenido. Nunca se deben de apretar las bolsas de basura para reducir su volumen.
- En caso de pinchazo o corte con material contaminado, retirar el objeto punzante o cortante, lavar inmediatamente la zona afectada con agua y jabón facilitando el sangrado 2-3 minutos, aclarar y aplicar un desinfectante. Informar con urgencia al supervisor.

Riesgo físico

Se considera contaminante físico cualquier forma de energía presente en el puesto de trabajo. Son ejemplos de contaminantes físicos el ruido, las vibraciones y las radiaciones.

Riesgos relacionados con la ergonomía y psicología La Ergonomía y la Psicología se ocupan de la concepción y diseño de los puestos de trabajo, los procesos productivos, herramientas y máquinas para adaptarlos al trabajador y también de la organización de las tareas y de su contenido, para evitar sobreesfuerzos y sobrecargas de trabajo. El trabajador del sector de la limpieza está expuesto a los siguientes riesgos ergonómicos y psicosociales:

- Riesgos posturales y movimientos repetitivos.
- Manipulación manual de cargas. Lesiones en la espalda.
- Estrés y fatiga física y mental. Las principales bajas laborales del sector de la limpieza son sobre todo de carácter músculo esquelético

Riesgos posturales

Medidas Preventivas

- Evitar posturas extremas o posturas estáticas prolongadas. Alternar el peso del cuerpo sobre cada pierna.
- Hacer pausas frecuentes y cortas en las tareas que originen movimientos repetitivos. Alternar, en la medida de lo posible, las posiciones de pie y sentado.
- Procurar trabajar con la espalda lo más recta posible y mover los pies dando pasos cortos para hacer un giro.
- Para reducir la tensión muscular, evitar la inclinación de la cabeza cuando se realizan tareas como barrer o fregar; asimismo, intentar no encoger los hombros.
- Reducir los periodos de trabajo con herramientas que vibran.
- Resguardar ciertas partes del cuerpo del contacto con el frío o con superficies duras.

El Servicio de Seguridad e Higiene en el Trabajo brindará capacitación específica.

Manipulación manual de cargas

Se entiende por manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento. La parte del cuerpo más afectada durante el levantamiento de cargas es la dorsolumbar.

Medidas Preventivas:

- Utilizar siempre que sea posible carros y otros medios mecánicos para manipular las cargas y minimizar los pesos a manejar.
- Organizar el trabajo para reducir las manipulaciones y desplazamientos con cargas. Tener cuenta el espacio disponible para la maniobra, la distancia de transporte de la carga.
- Realizar entre dos o más personas las operaciones que requieren un esfuerzo elevado tanto por el peso de la carga como por sus dimensiones.
- Empujar el carro desde su parte posterior en lugar de tirar de él. Así se disminuye el esfuerzo sobre la espalda y se tiene una mayor visibilidad.
- Evitar el arrastre de cargas. Distribuir, si es posible, el peso entre las dos manos.
- Evitar la manipulación de pesos superiores a 25kg de modo general (en mujeres y trabajadores jóvenes no se deberían superar los 15kg).

Material elaborado en base a procedimientos propios y Manual FADE

AL INICIO DE LAS ACTIVIDADES, EL SERVICIO DE SEGURIDAD E HIGIENE LABORAL DE LA UNMDP, REALIZARA UNA CAPACITACION ESPECIFICA PARA EL PERSONAL INGRESANTE