

RECOMENDACIONES para MUJERES EMBARAZADAS en TRABAJOS de LIMPIEZA

01

En tus tareas habituales intenta no adoptar posturas forzadas como inclinaciones, torsiones o flexiones de tronco, ni mantenerte estirada o agachada de forma prolongada.

02

Evita subirte a escaleras o banquetas, siempre que sea posible utiliza útiles de limpieza con mangos extensibles para facilitarte este tipo de tareas.

03

No manipules cargas excesivas, para ello utiliza carritos de transporte auxiliar y llena los cubos de agua a la mitad de su capacidad. No levantes garrafas o recipientes de más de 5kg, pide ayuda si es necesario.



04

Realiza pausas frecuentes para aliviar la fatiga física y los trastornos musculoesqueléticos. Busca un sitio cómodo para descansar.

05

Camina con comodidad, para ello utiliza un calzado cómodo, estable y antideslizante. No vayas con prisas y evita pisar por donde acabas de pasar el mocho.

06

Utiliza los equipos de protección individual (EPI) adecuados a las sustancias que estés utilizando, principalmente guantes contra sustancias químicas y mascarillas FFP2 contra vapores.



07

Fíjate en los iconos y las frases R y/o H que lleven los envases y ten a mano las fichas de seguridad de los productos que utilices, especialmente si es nuevo, para poder consultar las precauciones que debes de adoptar. En caso de dudas coméntalo con el encargado de prevención.



08

Toma alimento de forma regular y mantén una alimentación sana. Acuérdate de beber líquidos periódicamente durante toda la jornada laboral y acude al lavabo las veces que haga falta.



09

En tu día a día mantente activa, realiza actividad física suave para fortalecer los músculos, siempre que tu médico lo permita.

