

HÁBITOS SALUDABLES en trabajos de limpieza de edificios



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

RIESGOS GENERALES

- ▶ Caídas a distinto nivel desde escaleras fijas, móviles, medios auxiliares,...
- ▶ Caídas al mismo nivel por resbalones, tropiezos,...
- ▶ Caída de objetos en manipulación.
- ▶ Choques y golpes contra mobiliario, equipos de trabajo, objetos en zonas de paso,...
- ▶ Cortes con objetos o materiales durante la limpieza.
- ▶ Proyección de líquidos o partículas sólidas.
- ▶ Contacto, inhalación o ingestión accidental de productos de limpieza.
- ▶ Contactos eléctricos.
- ▶ Riesgo biológico.
- ▶ Sobreesfuerzos, movimientos repetitivos y posturas forzadas.
- ▶ Carga física.



Encargados o supervisores



- Revisar previamente los trabajos a realizar, para identificar los posibles riesgos durante las tareas de limpieza.
- Comprobar y gestionar correctamente los productos utilizados, siguiendo con especial atención los datos de seguridad incluidos en el etiquetado y la ficha del producto.
- Organizar las tareas de limpieza según las características de las mismas y del personal que tenga que realizarlas.
- Revisión de los equipos de trabajo (máquinas de limpieza, escaleras, andamios, etc.) antes de realizar el trabajo.
- Comprobar que todo el personal lleve los equipos de protección adecuados a la tarea y/o a los productos utilizados.

Personal de limpieza en general

- Para acceder a **lugares elevados** no debe utilizarse sillas, mesas, estanterías u objetos inadecuados. Se utilizará siempre una **escalera manual** o medio auxiliar en buen estado y bien afianzado.
- Durante la **limpieza de escaleras fijas**, hay que **evitar subir y bajar constantemente** para escurrir la fregona. Se limpiarán avanzando en sentido ascendente, y siempre extremando las precauciones.
- Antes de empezar con la tarea, **comprobar la ausencia de obstáculos** con los que se pueda tropezar, por ejemplo cables, cajas, bordes de alfombras o moquetas, etc.
- Utilizar siempre **calzado** con suela **antideslizante**.
- **No hay que mojar en exceso el suelo al limpiarlo**, y siempre hay que señalar la presencia de suelos mojados y/o resbaladizos con el panel correspondiente.
- **No** debe utilizarse **ceras sobre pavimentos de gres o terrazo**, para no favorecer los resbalones.



Personal de limpieza en general

- **Solo hay que transportar**, tanto manualmente como en carros auxiliares, **el material que se vaya a necesitar**.
- Cuando se realice la **limpieza en las proximidades de puertas o ventanas**, éstas **deben de cerrarse** y a ser posible bloquearse o señalizarse, para evitar golpes inesperados.
- **Recoger los útiles de trabajo** una vez que no se estén utilizando o se haya acabado la tarea.
- Para **retirar cristales rotos** u objetos punzantes o cortantes, hay que **utilizar los guantes adecuados**, siendo preferible retirarlos con escobas o cepillos y recogedores, que con las manos. Antes de tirar este material a la basura, las piezas cortantes se envolverán en cartón o papel para evitar que atraviesen la bolsa.
- **Nunca retirar el contenido de las papeleras con las manos**. Para vaciar papeleras que lleven bolsas, éstas se cogerán por la parte superior y se trasladarán a otra más grande o contenedor. Si la papeleras no lleva bolsa se volcará directamente sobre la bolsa grande o contenedor.
- Se debe **seguir las instrucciones de seguridad que se describen en las etiquetas de los productos** utilizados o en las fichas de seguridad de los mismos (manipulación, uso de Epi, almacenamiento, incompatibilidades, etc.).



Personal de limpieza en general

- **Todos los productos**, incluidos los transvasados, tienen que estar **correctamente etiquetados**. No se utilizarán envases de uso alimentario o botellas de bebidas para evitar confusiones.
- Al hacer **disoluciones con agua, se verterá el producto de limpieza sobre el agua**, con objeto de que si se producen salpicaduras se encuentren más rebajadas.
- **No se mezclarán productos que puedan producir reacciones peligrosas**, como por ejemplo lejía con sulfamant y amoníaco, vinagre con amoníaco o sosa cáustica con metales. Por ello es imprescindible conocer bien la incompatibilidad de los productos que aparece en la ficha de seguridad.
- **Los productos de limpieza se almacenarán bien cerrados**, comprobando que los envases se encuentren en buen estado y en una posición estable para que no se produzcan derrames, siempre teniendo en cuenta la incompatibilidad entre ellos y señalizando si son inflamables, comburente, nocivos o tóxicos y/o corrosivos.
- **Recoger inmediatamente los productos en caso de derrames**, siguiendo las instrucciones descritas en la ficha de seguridad.





Personal de limpieza en general

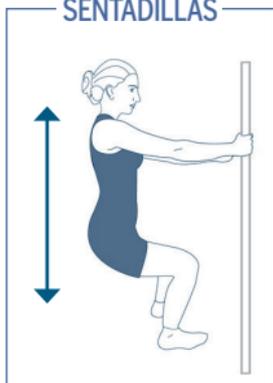


- Asegurarse que los **aparatos y equipos eléctricos que se van a utilizar estén en perfecto estado**, incluido el cable y el enchufe.
- **No utilizar paños, trapos o bayetas muy mojadas** en la limpieza de aparatos eléctricos, simplemente hay que humedecerlos ligeramente y siempre con un producto adecuado. No hay que manipular interruptores de luz o enchufes con las manos mojadas o humedecidas.
- A la hora de limpiar el suelo con la fregona, hay que tener cuidado de **no pasarla sobre cables, regletas de enchufes o cerca de aparatos eléctricos** que puedan encontrarse en el suelo.
- En la **limpieza de aseos o instalaciones sanitarias, trabajar siempre con guantes**, manteniendo una estricta normas de higiene, durante y al acabar la tarea.
- En la **manipulación de cargas** utilizar siempre la **técnica adecuada**; flexionar las piernas y mantener la espalda recta al levantar cargas, y mantener las cargas cerca del cuerpo durante su desplazamiento.
- **Ayudarse de medios auxiliares siempre que sea posible**, o solicitar ayuda a algún compañero si se necesita.

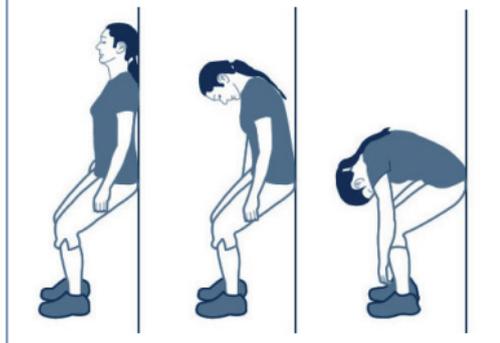
Personal de limpieza en general

- **Evitar permanecer mucho tiempo en la misma posición.** Siempre que sea posible hay que alternar tareas que implique utilizar grupos musculares distintos.
- **Intentar no hacer esfuerzos innecesarios,** como por ejemplo levantar los brazos por encima de los hombros, escurrir la fregona excesivamente mediante la torsión, agacharse o ponerse en cucullas,...), para ello ayudarse de medios auxiliares como palos extensibles, cubos con pedales de escurrido, etc.
- Es **recomendable realizar estiramientos musculares** de brazos, espalda y piernas al acabar la jornada laboral.

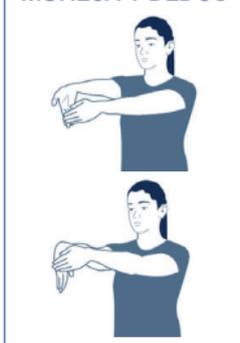
SENTADILLAS



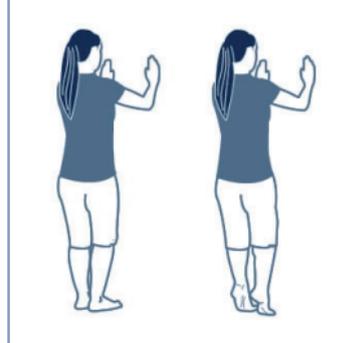
FLEXIÓN SECUENCIAL DE LA COLUMNA



ESTIRAMIENTO MUÑECA Y DEDOS



ELEVACIÓN DE LOS TALONES





- **Utilizar los útiles de limpieza adecuados** (con mangos extensibles, alargaderas, etc.), así como escaleras de mano para la limpieza de ventanales de difícil acceso.
- **Usar gafas y mascarillas de protección** durante la utilización de aerosoles o detergentes muy líquidos que puedan producir salpicaduras.
- En la limpieza de la **parte exterior de las ventanas** hay que tener en cuenta:



- las normas de seguridad básica de la utilización de andamios colgados, verificando previamente los elementos de seguridad (puntos de anclaje, contrapesos, ganchos, cables,...).
- el acceso al andamio se realizará correctamente, sin saltar por encima de las protecciones o barandillas. Los desplazamientos verticales se efectuarán por accionamiento simultáneo de los medios disponibles.
- el correcto anclaje con los equipos de protección adecuados en cada caso (arnés, cinturón,...).
- mantener informado al encargado de las dudas, anomalías o incidencias que puedan surgir durante la realización de la tarea. En caso de no poder informar inmediatamente, mantener el trabajo paralizado hasta que se resuelva la incidencia.



- **No hay que sujetar fuertemente la máquina** que se esté utilizando, para minimizar las vibraciones que puede transmitir. En caso de notar más vibraciones o ruido de lo habitual, consultarlo con el encargado.
- **Alternar tareas con el uso de máquinas** y otras que no requieran su utilización, para descansar los brazos y permitir una recuperación muscular adecuada.
- Hay que **comprobar de forma periódica**, que las **máquinas y equipos se encuentren en buen estado**. De igual manera se revisarán las partes de conexión (cables, enchufes, etc.).
- **Utilizar alargadores en buen estado** y de longitud adecuada, para evitar realizar empalmes. Siempre que se pueda se hará uso de enchufes que se encuentren en las proximidades de las zonas en las que se esté trabajando.
- Hay que **prestar atención cuando se esté utilizando las máquinas** e intentar no pisar las zonas ya tratadas, para evitar caídas.

Protección respiratoria
para partículas sólidas
(polvo) y para partículas
líquidas, gases y vapores.



➤ Calzado antideslizante.

➤ Guantes de protección
frente agentes químicos.



Protección ocular.



➤ Arnés y equipos de seguridad
adecuados para trabajos en altura.



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

www.uniondemutuas.es



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

