

RIESGOS EN EL SECTOR DE LA LIMPIEZA



ÍNDICE

- I. INTRODUCCIÓN NORMATIVA
- II. FACTORES DE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS DE LA ACTIVIDAD O SECTOR
 - RIESGOS GENERALES DEL SECTOR
 - RIESGOS ESPECÍFICOS DEL SECTOR
 - SEGURIDAD
 - HIGIENE
 - ERGONOMÍA
- III PRINCIPALES EQUIPOS DE TRABAJO O HERRAMIENTAS
- IV PRINCIPALES PRODUCTOS QUÍMICOS
- V TEST

I.- INTRODUCCIÓN

La actividad de la limpieza comprende todas las tareas que tienden a mantener en condiciones higiénicas adecuadas y en orden los lugares de trabajo y que se lleva a cabo mediante la utilización de maquinaria, útiles, etc. En concreto podemos hablar de la limpieza realizada en el interior de los edificios (oficinas, fábricas, comercios...), limpieza de cristales e incluso limpieza de trenes, autobuses, etc.

El objetivo de éste manual es dar a conocer a los trabajadores del sector de la limpieza los riesgos más frecuentes a los que están expuestos y la forma de actuar para prevenirlos.

NORMATIVA

LEY 31/1995, de 8 de noviembre de prevención de riesgos laborales. B.O.E. nº 269, de 10 de noviembre.

Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.

RD 286/2006, de 10 de marzo sobre protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados de la exposición al ruido.

R.D 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

R.D 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Reglamento Electrotécnico para Baja Tensión, R.D. 842/2002, e instrucciones técnicas complementarias: **ITC-BT29** – Prescripciones particulares para las instalaciones eléctricas de los locales con riesgo de incendio y explosión

R.D. 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

R.D 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización de equipos de protección individual.

R.D 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares para los trabajadores.

R.D 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos cancerígenos durante el trabajo.

II.- FACTORES DE RIESGO Y MEDIDAS PREVENTIVAS DE LA ACTIVIDAD O SECTOR

RIESGOS GENERALES DEL SECTOR

1.- CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

Se puede presentar por los desplazamientos que se realizan por pasillos, plataformas...debido a

- presencia de materiales en zonas de tránsito
- existencia de suelos resbaladizos o irregulares.

Medidas preventivas:

Presencia de materiales en zonas de tránsito:

- El trabajador deberá moverse con precaución y limpiar, siempre que sea posible, las zonas de paso cuando haya menor tránsito de personas.
- No almacenar materiales (carros de limpieza, cajas vacías...) en pasillos o superficies de paso de personas o vehículos, teniendo especial cuidado en no hacerlo en vías de evacuación y salidas de emergencia. Se debe disponer de lugares específicos de almacenamiento de materiales y equipos. Recoja los útiles de trabajo cuando ya no se necesiten para evitar la acumulación de obstáculos en las zonas de paso.
- Los desechos o residuos que se produzcan durante el trabajo deben ser eliminados mediante el uso de contenedores adecuados junto a los puestos de trabajo.
- No pisar objetos o zonas que carezcan de rigidez.
- No correr por el centro de trabajo.
- Si el trabajador debe transportar una carga lo hará de tal forma que no le impida su visión. Preste atención al cruzar una puerta o circular por algún lugar sin visibilidad, pueden haber otras personas e incluso vehículos.
- En suelos o edificios donde se proceda a la limpieza tras una obra, se utilizará calzado de seguridad con resistencia a la perforación.

Existencia de suelos resbaladizos o irregulares:

- En los suelos mojados o encerados se utilizará calzado antideslizante. Deberán colocarse carteles indicativos de “suelo mojado” para avisar cuando el suelo esté fregado o encerado.
- Con el suelo mojado deberá caminar despacio y con pasos cortos.



- Los equipos que puedan ocasionar pérdidas de líquidos (aparatos de vapor y agua caliente, cubos de detergente del carro de limpieza, etc.) dispondrán de sistemas de recogida y drenaje (bandeja o similar) que eviten su esparcimiento por el suelo; en caso de que éstos no existan, limpiar inmediatamente estas pérdidas de líquidos.

2.- CONTACTOS ELÉCTRICOS

El riesgo de contacto directo o indirecto es, en cualquier actividad, el derivado de la utilización de maquinaria y equipamiento eléctrico diverso. En su caso, puede ser frecuente la utilización de máquinas como pulidoras, enceradoras, aspiradoras, máquinas de fregar, entre otras con corriente alterna (220 voltios), que pueden presentar peligro de electrocución generalmente debido a fallos de los equipos (derivaciones), a instalaciones mal protegidas o aisladas, que en definitiva no reúnen las debidas garantías de seguridad, defectos de aislamiento, cables desnudos (sin protección del plástico aislante), etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Antes de utilizar un aparato o instalación eléctrica, asegurarse de su correcto estado. Operar únicamente sobre los mandos, no alterar o modificar los dispositivos de seguridad (aislantes, carcasas de protección, etc).
- Utilizar clavijas y bases de enchufes normalizadas y compatibles para conectar los equipos eléctricos, sin realizar conexiones de los equipos sin clavijas (utilizando los cables pelados) u otro tipo de improvisaciones.
- No utilizar enchufes intermedios (ladrones) o alargadores sin toma de tierra para conectar equipos que las necesitan en caso de ser necesario, asegurarse de que no se de una sobrecarga en la instalación.



- No manipular instalaciones o aparatos eléctricos mojados, o con las manos o partes del cuerpo mojadas.
- Desconectar inmediatamente en caso de fallo o anomalías. No tocar la instalación eléctrica que esté deficiente (clavijas, bases de enchufes, conductores, conexiones), o con partes accesibles, e informe al mando directo.
- Respetar las señalizaciones de riesgo eléctrico en cuadros eléctricos y tapas que contengan elementos con tensión peligrosa. No entrar a limpiar en zonas de alta tensión sin un responsable técnico de las instalaciones eléctricas.
- No utilizar bayetas o paños mojados en la limpieza de receptores eléctricos (ordenadores, estufas, lámparas de mesa, etc).
- Evitar limpiar los equipos conectados a la corriente eléctrica con líquidos o sprays.
- No pasar la fregona mojada sobre las torretas, bases múltiples o bases de clavijas conexas, así como sobre empalmes en conductores eléctricos conectados.
- Todos los equipos eléctricos del sector que se va a limpiar o lavar con vapor y agua caliente deben ser revisados cuidadosamente, con la finalidad de comprobar si están herméticamente cerrados y son a prueba de humedad; si no fuera así, deben cubrirse totalmente para que el agua no pueda entrar en dichos equipos. Además, y donde sea posible se deberá cortar la energía y no se la volverá a restituir hasta que una inspección revele que todos los equipos estén totalmente secos.

3.- INCENDIOS/EXPLOSIÓN

Una posible fuente de incendios en la limpieza de lugares de trabajo, pueden ser los focos eléctricos o la utilización incorrecta de productos de limpieza. Algunos ejemplos claros de éstos son: cortocircuitos producidos por sobrecarga de las instalaciones eléctricas, la utilización de productos de limpieza (detergentes, lejía..) altamente inflamables para limpiar equipos conectados a la corriente eléctrica, poner accidentalmente detergentes en contacto con focos de ignición (colillas encendidas..).

En cuanto a las explosiones, se pueden presentar por la utilización de equipos a presión (tal es el caso de los equipos de limpieza de vapor), por encontrarse en malas condiciones de mantenimiento o no utilizarlos correctamente.

MEDIDA PREVENTIVA

-Evitar en la medida de lo posible el uso de productos inflamables (ver símbolo en etiquetas de productos) para la limpieza. Si puede sustituya los productos muy inflamables por otros poco o nada inflamables.

-Observar que haya una ventilación continua en todos los puntos donde se pueden acumular gases o vapores inflamables. No dejar abiertos envases con líquidos inflamables.

-Almacenar los productos inflamables en recintos o armarios de seguridad , debiendo llevar éstos una etiqueta identificativa.

- El almacenamiento de productos inflamables, cajas, trapos usados y cualquier otro material combustible deberá realizarse en un lugar alejado de posibles focos de ignición (estufas, llamas, fumar, equipo eléctrico, etc.)

- Nunca se deberán dejar colgados trapos, bayetas, prendas de vestir encima de las instalaciones eléctricas, estufas, aire acondicionado, etc.

-No exponer los productos inflamables a temperaturas elevadas ni proyectarlos sobre ninguna clase de llama.

-En ningún caso utilice los ascensores en caso de incendio. Utilice los medios habilitados para la evacuación.

Las estadísticas de accidentes nos muestran que el fuego es una de las causas más importantes de muerte, ignorándose muchas veces sus peligros.

Ante una determinada situación de riesgo (por ejemplo incendio), existen una variedad de acciones a llevar a cabo para limitar sus consecuencias, entre ellas podemos encontrar el uso del extintor. Para garantizar un uso efectivo del mismo es importante que el personal conozca cuándo y cómo usarlo.

RIESGOS ESPECÍFICOS DEL SECTOR

SEGURIDAD

1.- CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

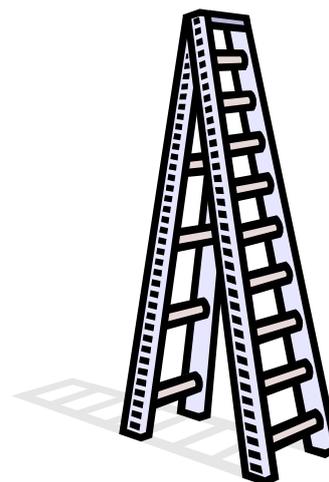
Este riesgo se puede dar:

- durante la utilización de escaleras de mano para acceder a la limpieza de partes altas (estanterías, luminarias, techos, lámparas, etc.)
- al subir y bajar por escaleras fijas
- o bien por la existencia de rampas de comunicación si existen varios niveles de pisos en el lugar de trabajo.

El riesgo de caída aumenta en el caso de que las escaleras estén mojadas o resbaladizas por vertidos.

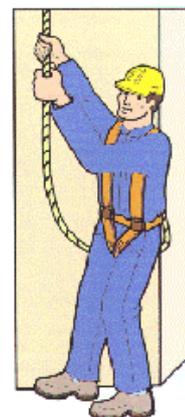
Medidas preventivas:

- Evitar la utilización de sillas giratorias, cajas o cualquier objeto inestable para acceder a zonas altas; para ello se utilizarán escaleras manuales
- Las escaleras de mano deberán reunir las siguientes características:
 - Deberán ser sólidas, estables y seguras. No se utilizarán escaleras de mano de construcción improvisada o de cuya resistencia no tenga garantías.
 - Las escaleras de tijera dispondrán de topes o elementos de seguridad en su articulación superior y estarán provistas de cable o cadena de limitación de apertura máxima, impidiendo así su apertura al ser utilizadas.
 - Las escaleras metálicas tendrán los largueros de una sola pieza y sin deformaciones o abolladuras.
 - Dispondrán de zapatas antideslizantes en su extremo inferior.



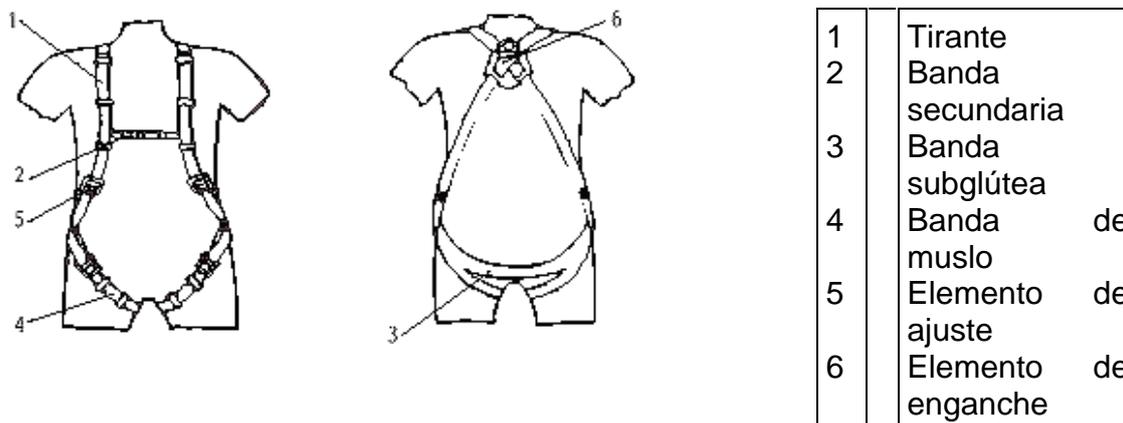
Durante la utilización de las escaleras manuales los trabajadores tendrán en cuenta las siguientes medidas preventivas:

- No colocar las escaleras frente a puertas, a menos que éstas se cierren con llave o se bloqueen, ni tampoco apoyarlas sobre máquinas, estanterías...
- Antes de utilizar una escalera de mano se deberá comprobar la estabilidad de la misma. La base debe quedar sólidamente asentada, al igual que la parte superior. No colocar la escalera muy separada de la zona a limpiar. Trasladarla cuantas veces sea necesario, y no subir hasta el último escalón. Se utilizarán de la forma y con las limitaciones previstas por el fabricante.
- Se prohíbe el transporte o manipulación de cargas por o desde escaleras de mano.
- Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente
- Revisar las escaleras de mano para comprobar su correcto estado. Las escaleras estarán provistas de zapatas, grapas u otro mecanismo antideslizante en su pie, y/o de ganchos de sujeción en la parte superior, que aseguren su estabilidad.
- No se podrán utilizar escaleras de madera pintada.
- El ascenso, descenso, trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a las mismas.
- Cuando se utilicen para ascender a lugares elevados sus largueros deberán prolongarse al menos 1 m por encima de este.
- Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal.
- Los trabajos a más de 3,5 m. de altura desde el punto de operación al suelo solo se efectuarán si se utiliza cinturón de seguridad correctamente anclado o se adoptan medidas de protección alternativas.
- Si se realizan trabajos de limpieza de la parte exterior de los cristales se deberán hacer siempre haciendo uso de arneses anticaídas provistos de bandas de cinta, dispositivos de ajuste, hebilla y otros elementos dispuestos y ajustados de forma correcta sobre el cuerpo de una persona, además de un elemento de enganche, un conector y uno o más elementos de amarre convenientemente anclados. Todo con marcado CE.
- Si no se dispone de medios de anclaje o medios de sujeción, como columnas de resistencia suficiente o otros, se deberán colocar estos sistemas o dispositivos (tornillos, cables fiadores, etc.) para impedir la caída del operario.



ARNÉS ANTICAÍDAS

Dispositivo de prensión del cuerpo destinado a parar las caídas. El arnés anticaídas puede estar constituido por bandas, elementos de ajuste y de enganche y otros elementos, dispuestos y ajustados de forma adecuada sobre el cuerpo de una persona para sujetarla durante una caída y después de la parada de ésta.



DISPOSITIVO ANTICAÍDAS RETRÁCTIL

Equipo provisto de una función de bloqueo automático y un mecanismo automático de tensión y de retroceso para el elemento de amarre retráctil.

Dicho elemento de amarre retráctil puede ser un cable metálico, una banda o una cuerda de fibras sintéticas.

El dispositivo anticaídas retráctil puede llevar incorporado un elemento de disipación de energía, bien en el propio dispositivo anticaídas o en el elemento de amarre retráctil.

DISPOSITIVO ANTICAÍDAS DESLIZANTE

Dispositivo provisto de una función de bloqueo automático y un elemento de guía. El dispositivo anticaídas deslizante se desplaza a lo largo de la línea de vida vertical u horizontal, acompaña al usuario sin requerir intervención manual durante los cambios de posición hacia arriba o hacia abajo y se bloquea automáticamente sobre la línea de anclaje cuando se produce una caída.

DISPOSITIVO ANTICAÍDAS DESLIZANTE SOBRE LÍNEA DE ANCLAJE RÍGIDA

Equipo formado por una línea de anclaje rígida y un dispositivo anticaídas deslizante con bloqueo automático que está unido a la línea de anclaje rígida.

Dicha línea de anclaje rígida puede ser un raíl o un cable metálico y se fija en una estructura de forma que queden limitados los movimientos laterales de la línea.

Un elemento de disipación de energía puede estar incorporado en el dispositivo anticaídas deslizante o en su línea de anclaje.

DISPOSITIVO ANTICAÍDAS DESLIZANTE SOBRE LÍNEA DE ANCLAJE FLEXIBLE

Equipo formado por una línea de anclaje flexible y un dispositivo anticaídas deslizante con bloqueo automático que está unido a la línea de anclaje flexible.

Dicha línea de anclaje flexible puede ser una cuerda de fibras sintéticas o un cable metálico y se fija a un punto de anclaje superior.

Un elemento de disipación de energía puede estar incorporado en el dispositivo anticaídas deslizante o en su línea de anclaje.

ABSORBEDOR DE ENERGÍA

Equipo que, mediante su deformación o destrucción, absorbe una parte importante de la energía desarrollada en la caída.

CONECTOR

Equipo que permite unir entre sí los diferentes componentes que forman el sistema anticaídas, y a este sistema con el punto de anclaje estructural.



En éste punto debemos tener en cuenta que no todos los trabajos en altura se pueden realizar mediante escaleras de mano. Para trabajos en los que haya que realizar esfuerzos, sea necesario utilizar las dos manos, trabajos a la intemperie en condiciones climáticas desfavorables, con visibilidad reducida u otros peligros deben sustituirse las escaleras por otros medios tales como:

- andamios
- plataformas móviles, motorizadas...

2.- GOLPES/ CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

En los trabajos de limpieza que se realizan en oficinas, hoteles y similares, se manipula gran diversidad de utensilios o máquinas que pueden comportar riesgo de corte. Así mismo, puede comportar este riesgo la manipulación puntual de objetos o residuos tales como vidrios rotos en su recogida, transporte o almacenamiento.

La manipulación de los utensilios propios de limpieza (carros, máquinas de encerar, escobas fregonas, etc) pueden comportar el riesgo de golpes o cortes por encontrarse deteriorados, defectuosos o no utilizarse correctamente.

Las puertas y superficies transparentes, las puertas de vaivén y las puertas de los ascensores suelen ser también origen de muchos golpes en el trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Los útiles de limpieza (fregona, escoba, carro, etc.) tendrán un buen estado de conservación y los útiles defectuosos, deformados o que presenten riesgos tales como fijación insuficiente de los mangos o asas, etc., serán desechados o debidamente reparados.

➤ Utilización del carro de limpieza.

- Ordene todo lo que forma el carro (fregona, bayetas...) y no coloque las manos en los bordes cuando esté empujando. No se suba al carro ni permita que nadie lo haga.



- Desplace cuidadosamente el carro por los pasillos, por el centro y hacia delante; tome especial precaución en las proximidades de cruces pasillos, escalones y ascensores.
- Tire del carro al pasar puertas de vaivén, y no las empuje a través del carro.

➤ Guantes de protección

- Utilice guantes de protección contra riesgos mecánicos para manipular objetos punzantes o bolsas con vidrios rotos, o de las que se desconozca su contenido; los guantes deberán ir provistos de marcado CE y Folleto informativo.

➤ Contenedores y bolsas de basura

- Los objetos punzantes deben ser recogidos en contenedores rígidos aparte de los desperdicios habituales.
- Observe atentamente las bolsas a recoger para ver si algún objeto sobresale. No las comprima con las manos ni los pies.
- Las bolsas deben sobresalir por encima de los bordes de sus contenedores, para facilitar la extracción y anudarlas con seguridad. Si de Ud. depende, sustituya las bolsas antes de que se llenen por completo.
- Al coger las bolsas de basura sepárelas del cuerpo para evitar golpes y/o cortes.



➤ Puertas

- Las puertas y superficies transparentes deben estar señalizadas a la altura de la vista.
- Las puertas de vaivén deben disponer de partes transparentes que permitan la visibilidad al otro lado o bien la salida y la entrada siempre debe hacerse por la derecha, con el fin de evitar posibles encontronazos y golpes. Si ello no es así, circule con precaución.

3.- ATRAPAMIENTOS

Los puntos típicos de atrapamiento en el personal de limpieza de oficinas, hoteles y similares son las puertas automáticas, ascensores y montacargas, cajones, armarios, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar correctamente los dispositivos instalados en las puertas automáticas de ascensores, montacargas, etc., y actuar con precaución. No acceder a zonas no autorizadas.
- Respetar la señalización existente, por ejemplo: “prohibición a personas”.
- No modificar, ni mucho menos anular, las protecciones de que dispongan las máquinas que puedan utilizarse.

HIGIENE

1.- EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS

La exposición a contaminantes químicos viene dada por el uso de productos de limpieza con un alto grado de acidez o alcalinidad (detergentes, lejía, sustancias cáusticas y corrosivas, disolventes, ceras abrillantadoras, etc), y puede ser dado por contacto, inhalación o ingestión.

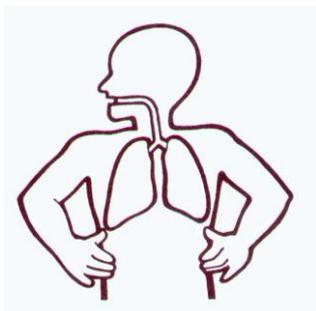
MEDIDAS PREVENTIVAS

- Guardar los envases de los productos bien cerrados y ordenados en lugar seco y fuera de los focos de calor. Despréndase del material de desecho en contenedores adecuados.
- Antes de utilizar un producto se leerá la etiqueta del mismo, debiendo seguirse las recomendaciones especificadas en la misma por el fabricante. Toda la información sobre la peligrosidad del producto se indica obligatoriamente en ella en la que también se recogen los pictogramas mediante los cuales podemos identificar visualmente el peligro.
- Evitar cambiar un producto químico de su envase original, para evitar riesgo de intoxicación oral (por ej. la ingestión de sulfamán en botella de agua). En caso de tener que cambiar de envase no utilizar envases de productos alimenticios o bebidas y etiquetar correctamente el nuevo envase. Todos los productos deben poseer una etiqueta identificativa del tipo de producto que se encuentra en su interior.
- Está terminantemente prohibido comer, beber y fumar durante la manipulación de los productos químicos.
- Lávese las manos y la cara después de cada exposición. Evitar el contacto con los ojos y la piel.
- **NO MEZCLAR PRODUCTOS DE LIMPIEZA** Existe el riesgo de provocar una reacción que puede ser peligrosa (vapores). Si por cualquier circunstancia fuese necesario hacer una mezcla de productos de limpieza se deberán consultar siempre las fichas de datos de seguridad y ser autorizado previamente por el encargado para que la mezcla se realice sin riesgo.
- Evitar inhalar los vapores que puedan emanar de los productos.
- Cuando la exposición a sustancias peligrosas sea continua y en concentraciones altas se utilizarán protecciones respiratorias.

PRINCIPALES VÍAS DE ENTRADA DEL TÓXICO EN EL ORGANISMO HUMANO

1.- VIA RESPIRATORIA

Los tóxicos se encuentran en el ambiente difundido o en suspensión (gases, vapores o aerosoles) y entran en el organismo por inhalación. Es la vía mayoritaria de penetración de sustancias en el organismo.



2.- VIA DÉRMICA

El tóxico entra en el organismo por contacto con la piel. En muchas ocasiones, dicho contacto no produce erupciones ni alteraciones notables visibles, no obstante, se incorpora a la sangre que será la encargada de distribuirlo por todo el organismo.



3.- VIA DIGESTIVA

El tóxico entra en el organismo a través de la boca, esófago, estómago y los intestinos, generalmente cuando existe el hábito de ingerir alimentos, bebidas o el trabajador fuma en el puesto de trabajo.

4.- VIA PARENTERAL

El tóxico entra en el organismo directamente por contacto con heridas que no hayan sido debidamente protegidas.



ETIQUETADO

The diagram shows a brown glass bottle with a white label. The label contains the following information:

- Symbol and hazard indication:** A yellow square with a black 'X' symbol, labeled 'Xn' above it and 'NOCIVO' below it.
- Product identification:** 'ESTIRENO MONÓMERO' and 'CONTIENE...'
- Supplier information:** 'QUIMIKS, S.A.', 'Pol. Ind. Nave, 8', '28090 MADRID', 'Tif.: 91 9191919'
- Risk phrases:** 'R10: Inflamable.', 'R20: Nocivo por inhalación.', 'R36/38: Irrita los ojos y la piel.', 'S23: No respirar los gases.'
- Other labels:** 'ETIQUETA CE' and 'ETIQUETA CE'.

Callouts from the left side of the image point to these elements:

- SÍMBOLOS E INDICACIONES DE PELIGRO CORRESPONDIENTES:** Points to the 'Xn' symbol and 'NOCIVO' text.
- ETIQUETA CE:** Points to the 'ETIQUETA CE' label.
- DESCRIPCIÓN DE RIESGO FRASES "R":** Points to the 'R10: Inflamable.' phrase.
- MEDIDAS PREVENTIVAS FRASES "S":** Points to the 'S23: No respirar los gases.' phrase.
- LA RELACIÓN DE FRASES "R" Y "S" SE RECOGE EN LOS ANEXOS I Y II, RESPECTIVAMENTE.** Points to the 'R10: Inflamable.' and 'S23: No respirar los gases.' phrases.

Callouts from the right side of the image point to these elements:

- IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO NOMBRE QUÍMICO DE LA SUSTANCIA O NOMBRE COMERCIAL DEL PREPARADO:** Points to 'ESTIRENO MONÓMERO' and 'CONTIENE...'.
- COMPOSICIÓN PARA LOS PREPARADOS, RELACIÓN DE SUSTANCIAS PELIGROSAS PRESENTES, SEGÚN CONCENTRACIÓN Y TOXICIDAD:** Points to 'CONTIENE...'.
- RESPONSABLE DE COMERCIALIZACIÓN NOMBRE, DIRECCIÓN Y NÚMERO DE TELÉFONO:** Points to the supplier information.

Las sustancias peligrosas deberán tener en su etiqueta los siguientes datos:

- Denominación de la sustancia.
- Nombre y dirección de la persona física o jurídica que fabrique, envase, comercialice o importe la sustancia peligrosa.
- Pictograma e indicación del peligro.
- Mención de los riesgos específicos. (Frasas R).
- Consejos de prudencia (Frasas S).

La falta de señalización en ningún caso significa que la sustancia no sea peligrosa !!!

PICTOGRAMAS



INFLAMABLE / PUEDEN INFLAMARSE FÁCILMENTE POR UN BREVE CONTACTO CON UNA FUENTE DE IGNICIÓN

- **EXTREMADAMENTE INFLAMABLE: "F+"** Tienen punto de inflamación extremadamente bajo o pueden inflamarse al contacto con el aire.
- **FÁCILMENTE INFLAMABLE: "F"** Las sustancias y preparados sólidos y líquidos que pueden inflamarse fácilmente tras un breve contacto con una fuente de inflamación y que siguen quemándose o consumiéndose una vez retirada dicha fuente.
- **INFLAMABLE** las sustancias y preparados sólidos y líquidos cuyo punto de inflamación es bajo.



IRRITANTE “Xi” / SUSTANCIAS Y PREPARADOS NO CORROSIVOS QUE PUEDEN PROVOCAR UNA REACCIÓN INFLAMATORIA POR EFECTO DEL CONTACTO BREVE, PROLONGADO O REPETIDO CON LA PIEL O LAS MUCOSAS.



TÓXICO “T+” o “T” / PUEDEN PROVOCAR EFECTOS AGUDOS, CRÓNICOS O INCLUSO LA MUERTE POR INHALACIÓN, INGESTIÓN O PENETRACIÓN CUTÁNEA EN PEQUEÑA CANTIDAD.



NOCIVO “Xn” / PUEDEN PROVOCAR EFECTOS AGUDOS O CRÓNICOS E INCLUSO LA MUERTE POR INHALACIÓN, INGESTIÓN O PENETRACIÓN CUTÁNEA.



CORROSIVO “C” / EN CONTACTO CON TEJIDOS VIVOS, PUEDEN EJERCER UNA ACCIÓN DESTRUCTIVA DE LOS MISMOS.



PELIGROSO PARA EL MEDIO AMBIENTE “N” / PRESENTAN UN PELIGRO INMEDIATO PARA UNO O MÁS COMPONENTES DEL MEDIO AMBIENTE.



EXPLOSIVO “E” / PUDEN REACCIONAR FORMANDO GASES QUE EN DETERMINADAS CONDICIONES DETONAN, DEFLAGRAN O EXPLOSIONAN



COMBURENTE / EN CONTACTO CON OTRAS SUSTANCIAS EN ESPECIAL INFLAMABLES, PRODUCEN UNA REACCIÓN FUERTEMENTE EXOTÉRMICA.

2.- CONTAMINANTES BIOLÓGICOS

En los trabajos de limpieza es probable el riesgo de exposición de contaminantes biológicos al manipular materiales contaminados con heridas en la piel, ya que en zonas de trabajo como aseos, duchas, cocinas, es fácil encontrar la presencia de agentes biológicos (virus, bacterias, gérmenes, protozoos y hongos) que pueden penetrar en el cuerpo preferentemente por la vía dérmica: a través de la piel (heridas, pequeños cortes, pinchazos por vidrios rotos, etc.)

Las dosis infecciosas para el personal de limpieza varían con el agente biológico, la vía de entrada y la resistencia del huésped, es decir, el grado de integridad de sus sistemas defensivos.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Extremar la higiene en el aseo personal para protegernos al máximo del riesgo de contagio de gérmenes. Realizar el lavado de manos con agua y jabón neutro al inicio de la jornada, descansos, final de jornada y en todos los momentos que se tenga en contacto con productos o materiales contaminados.
- En caso de pinchazos o heridas con material de desecho, acudir antes de 24 horas a su Mutua e informe a su encargado.
- Proteger las lesiones que pueda tener el trabajador mediante guantes o dedos. Además, proteger los cortes y arañazos con tiritas impermeables para que nunca estén en contacto con los gérmenes, bacterias y demás contaminantes biológicos.
- Utilizar guantes de goma para manipular residuos contaminados o sospechosos de estarlo.
- No comer ni fumar mientras se está trabajando. No guardar alimentos en lugares que no estén acondicionados para ello, para que no se contaminen accidentalmente, ni guardarlos en los bolsillos de la ropa de trabajo.
- Cambiar la ropa de trabajo y calzado al salir de zonas contaminadas a otras áreas del local. Dependiendo del trabajo que se tenga que realizar es aconsejable usar pantalones y camisa para evitar las salpicaduras de productos.

ERGONOMÍA

RIESGOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

En el manejo de materiales (bolsas de basura, cubos, útiles de limpieza..) pueden producirse sobreesfuerzos, con riesgo de lesiones dorso lumbares, debido al peso o volumen de los materiales manipulados, o bien a la adopción de posturas incorrectas durante el levantamiento y el transporte de residuos, empuje y tracción del carro de limpieza, uso de fregonas, escobas, en el agachado o extensión del cuerpo para la realización de la tarea en zonas de difícil alcance.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Utilización de medios mecánicos de carga

- Utilizar en la medida de lo posible, elementos rodantes (carro de limpieza o auxiliares) para evitar la manipulación manual adoptando posturas forzadas o requiriendo esfuerzos elevados.
- Guardar los elementos materiales en el carro manteniendo en orden, colocando cada útil o material en la zona más próxima al lugar donde se esté trabajando.
- Los carros deben de poder manejarse fácilmente y tener la altura adecuada al trabajador, es decir que puedan empujarse a la altura de los codos sin tener que levantar los antebrazos.
- Las ruedas no deben de ser pequeñas, deben ser blandas y el carro debe poderse dirigir desde su parte posterior.



Posturas de trabajo

-Antes de limpiar hay que planificar el trabajo con el objetivo de minimizar los desplazamientos, así como colocar estratégicamente el carro de limpieza en el centro de la zona a limpiar, aprovechando el máximo los movimientos.

-Siempre que se pueda se deberá trabajar a una altura que permita mantener la espalda recta; si es necesario se utilizarán elementos que ayuden a reducir esfuerzos o a la adopción de posturas forzadas. Así mismo se recomienda que los productos de limpieza no se almacenen en altura.

-Evitar:

- la inclinación de la cabeza realizando tareas (barriendo, fregando..),
- encoger los hombros, ya que producen tensión muscular

➤ trabajar inclinado.

➤ hacer giros o movimientos laterales hace que la columna vertebral esté forzada, por lo que se recomienda trabajar con la espalda lo más recta posible.

➤ hacer movimientos bruscos y repentinos. Los giros bruscos al colocar objetos tiran de los músculos de la espalda pudiendo dañarla. En vez de torcer la parte superior del cuerpo, mover los pies dando cortos pasos para hacer un giro.



- Comprobar que los útiles de trabajo que ha de utilizar son de dimensiones proporcionadas a las características físicas. Los mangos de los útiles deberían ser de material antideslizante y su forma cilíndrica con un diámetro aproximado de 4cm de grosor de forma que el agarre permita trabajar cómodamente; así mismo su peso debe ser mínimo y el material de bajo coeficiente de rozamiento: espuma dura, madera, cuero, etc.



-Así mismo deben posibilitar trabajar con la espalda recta, y que los pueda tener cerca del cuerpo, con la altura adecuada para cada persona y que no tenga que elevar los hombros para poder trabajar.

-En cuanto a las máquinas deben permitir trabajar con la espalda recta, las muñecas en posición recta y los codos cerca del cuerpo.

-Minimizar en la medida de lo posible los pesos a manejar, por ejemplo sustituyendo las bolsas de basura a manipular antes de estar completamente llenas, utilizando ayuda mecánica (carros, etc)

-Es conveniente evitar posturas estáticas prolongadas, apoyando el peso del cuerpo sobre una pierna u otra alternativamente.

-También es recomendable utilizar un calzado cómodo (que no apriete), cerrado y que sin ser plano, la suela no tenga una altura superior a 5 cm.

-Algunas recomendaciones para mejorar la circulación venosa: Masajear con la ducha las piernas, alternando ducha caliente y ducha fría.

-En la medida de lo posible realizar descansos con las piernas elevadas y duerma con los pies de la cama ligeramente levantados (10-20 cm).

- Practicar ejercicio físico de forma regular.
- Controlar el exceso de peso y que la alimentación sea rica en verduras, frutas, yogurt, etc.

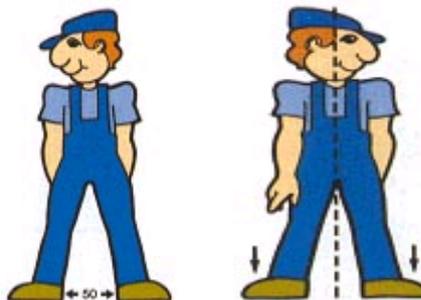
Manipulación manual de cargas

Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos:

1. Planificar el levantamiento:

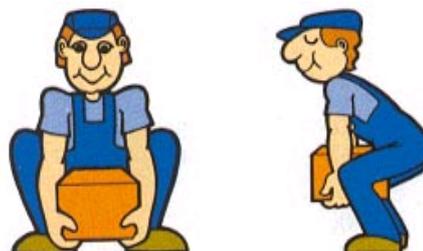
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final de levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
- Observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, centro de gravedad, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. Solicitar ayuda a otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento.

2. Colocar los pies: Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.



3. Adoptar la postura de levantamiento: Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido: No flexionar demasiado las rodillas.

No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.



4. Agarre firme: Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.



5. Levantamiento suave: Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.

6. Evitar giros: Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

III.- PRINCIPALES EQUIPOS DE TRABAJO O HERRAMIENTAS.

Durante las tareas de limpieza el trabajador puede utilizar determinados equipos de trabajo, tales como:

- Aspiradoras



Abrillantadoras



Fregadoras



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Revisar el estado de los equipos de trabajo antes de comenzar a trabajar con ellos, comprobar el estado de los cables, clavijas...
- Al desconectar del aparato tirar de la clavija, nunca del cable.
- No emplear aparatos eléctricos cuando accidentalmente se encuentren mojados o cuando el trabajador tenga las manos o los pies húmedos.
- Desconectar de la corriente eléctrica la máquina que se esté utilizando cuando vaya a realizar un cambio de útil o accesorio o vaya a llevar a cabo el mantenimiento de la misma.
- Evitar someter a la máquina a regímenes superiores de funcionamiento.
- Guardar los equipos de trabajo en los lugares previstos para su almacenamiento
- Los equipos de trabajo deberán llevar protegidas todas sus partes móviles, especialmente las ruedas directrices con la finalidad de evitar atrapamientos, roces o golpes con los pies del operario o personas próximas.

IV.- PRINCIPALES PRODUCTOS QUÍMICOS.

A modo de ejemplo a continuación se detallan los productos de limpieza más utilizados.

LEJIA.-

-Producto clorado, desinfectante general.

Precauciones:

No mezclar con sulfamán u otras sustancias ácidas ya que podrían producir gases.

Irritante para la piel, ojos, mucosas y vías respiratorias.

Toxico por ingestión.

Leer instrucciones de uso y dosificación.



FREGASUELOS.-

-Limpiador para todo tipo de suelos.

Precauciones:

No mezclar con otros productos.

Leer instrucciones de uso y dosificación.

SALFUMAN.-

-Ácido para desincrustar residuos de cal.

Precauciones:

Solo utilizar en casos extremos y siempre en superficies vitrificadas, water, urinarios, etc...

Produce quemaduras y sus vapores son tóxicos, no mezclar con lejía.

Leer instrucciones de uso y dosificación.

MULTIUSOS .-

-Limpia cristales superficies de formica, metálicas ,azulejos , plásticos , etc...

Precauciones:

No utilizar en muebles de madera y superficies pintadas, NO MEZCLAR.

Leer instrucciones de uso y dosificación.

SPRAY MOPA.-

-Limpiador captador de polvo para mopas y bayetas.

Precauciones:

Envases a presión.

No mezclar.

LIMPIADOR PARA MOBILIARIO DE MADERA

Precauciones:

Envase a presión.

No mezclar.

AMBIENTADOR.-

Precauciones:

Inflamable, no pulverizar sobre llama o cuerpo incandescente.

LIMPIADOR DESINFECTANTE.-

Limpiador para duchas, cubos de basura, aseos)

Precauciones:

Irritante

No mezclar

Leer instrucciones de uso y dosificación.

LIMPIADOR DESINCRUSTANTE.-

-Utilizado para cuartos de baño, restos calcáreos, griferías etc....

Precauciones:

No mezclar.

Si se pulveriza no aspirar sus vapores.

Irritante

- pH Acido. Cuidado con las manos.

Leer instrucciones de uso y dosificación.

V .- TEST

A continuación le presentamos la prueba de evaluación del **CURSO DE OPERARIO DE LIMPIEZA**.

La prueba de evaluación consta de treinta preguntas tipo test relacionadas con el contenido del curso.

Las preguntas disponen de 3 respuestas alternativas, de las cuales deberá elegir una y sólo una, en función de lo que indique el texto.

Debe contestar en la hoja de respuestas poniendo la letra de la respuesta que considere correcta.

Una vez recibamos la prueba de evaluación nuestro departamento de formación supervisará los resultados y emitirá el correspondiente certificado de formación.

CUESTIONARIO

Nombre:

Apellidos:

D.N.I. / N.I.E.:

Empresa:

Fecha:

Firma:

- 1.- Durante la limpieza de los lugares elevados de las estanterías:
 - A) Será conveniente la utilización de silla giratorias, taburetes...
 - B) El trabajador se estirará para poder acceder a las últimas estanterías.
 - C) Se utilizarán escaleras manuales que reúnan las características de solidez y estabilidad.

- 2.- Los carros de limpieza ayudan a:
 - A) Que los productos de limpieza no estén por en medio.
 - B) Evitar que el trabajador tenga que transportar manualmente cubos, bolsas y útiles de limpieza de forma manual
 - C) Dar una mejor imagen en la empresa

- 3.- De las siguientes afirmaciones señala aquella que no sea correcta:
 - A) Las escaleras manuales no se colocarán frente a puertas ni se apoyarán sobre máquinas, estanterías...
 - B) Las escaleras manuales de madera pintadas no deben ser utilizadas
 - C) Si solo tenemos una escalera se podrá utilizar al mismo tiempo por dos trabajadores.

- 4.- Los utensilios de limpieza reunirán las siguientes características:
 - A) La escoba será de mango largo y el recogedor de pala
 - B) Todos los útiles deberán ser de mango largo
 - C) Para los trabajos de limpieza no importan las dimensiones de los útiles

- 5.- Para levantar una carga el trabajador tendrá en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - A) La espalda deberá mantenerse siempre recta
 - B) Cuanto más rápido levante la carga mejor
 - C) Sólo a partir de cargas superiores a 60 Kg, se recomienda al trabajador pedir ayuda para levantar o desplazar la carga.

- 6.- Para prevenir el riesgo por contacto eléctrico:
 - A) Evitar limpiar los equipos conectados a la corriente eléctrica con spray
 - B) Manipular las instalaciones o aparatos eléctricos con las manos mojadas
 - C) Los paños de limpieza estarán empapados en agua, así los ordenadores quedarán más limpios.

7.- Respecto a la mezcla de productos de limpieza, cuál de las siguientes afirmaciones no es correcta :

- A) No mezclar productos de limpieza
- B) Para desinfectar mejor hay que mezclar lejía y sulfamán
- C) La mezcla de productos de limpieza puede provocar vapores perjudiciales para la salud del trabajador.

8.- En la etiqueta de los productos de limpieza deberá figurar:

- A) Frases R: riesgos específicos del producto
- B) Pictogramas
- C) Ay B son correctas

9.- La principal diferencia entre un productos corrosivo y un producto irritante es:

- A) El tiempo de contacto con el producto
- B) No existen diferencias entre uno y otro
- C) Los efectos que produce sobre la piel

10.- Al prohibirse comer, beber y fumar durante el trabajo se trata de evitar la entrada de los contaminantes en el organismo por vía:

- A) Respiratoria
- B) Digestiva
- C) Dérmica

11.- Un producto químico en cuyo etiquetado aparece una calavera, quiere decir que dicho producto es:

- A) Tóxico o muy tóxico
- B) Explosivo
- C) Fácilmente inflamable

12.- Cuando inhalo un “vapor de lejía”, el contaminante penetra en el organismo por vía:

- A) Parenteral
- B) Respiratoria
- C) Dérmica

13.- Para evitar un incendio es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- A) Almacenar los productos inflamables en armarios de seguridad
- B) No dejar abiertos envases con líquidos inflamables
- C) A y B son correctas.

14.- Señala cuál de las siguientes afirmaciones es incorrecta

- A) Los pasillos y vías de evacuación deberán mantenerse siempre despejadas y libres de obstáculos
- B) No se utilizarán los ascensores en caso de incendio.
- C) No existe ningún problema si coloco una planta o un perchero delante de un extintor

- 15.- Si fuese necesario trasvasar o cambiar un producto a otro envase:
- A) Cogemos cualquier envase y lo cambiaremos
 - B) Realizaremos el trasvase a un envase de bebida.
 - C) Etiquetaremos el nuevo envase tal y como estaba etiquetado el original.
- 16.- “F+” nos indica que un producto es:
- A) Fácilmente inflamable
 - B) Inflamable
 - C) Extremadamente inflamable
- 17.- No se producirá el vómito a un trabajador que haya ingerido un producto:
- A) En todos los casos hay que provocar el vómito, hay que sacar el producto del estómago cuanto antes.
 - B) En caso de que no sepamos el producto que ha ingerido ni sus características.
 - C) En caso de que el trabajador se encuentre consciente.
- 18.- Cual de las siguientes afirmaciones no es correcta:
- A) Al coger las bolsas de basura que puedan tener vidrios rotos o elementos punzantes se separarán del cuerpo para evitar riesgos de cortes.
 - B) Si el trabajador tuviese que manipular bolsas con vidrios rotos utilizará guantes de látex
 - C) Si el trabajador tuviese que manipular bolsas con vidrios rotos utilizará guantes contra riesgos mecánicos.
- 19.- Tendremos especial precaución:
- A) Cuando nos desplazemos por zonas mojadas o enceradas
 - B) Cuando tengamos que trabajar por zonas de paso de vehículos, personas o en zonas de poca visibilidad.
 - C) A y B son correctas
- 20.- Cuando realicemos trabajos en zonas con riesgos de existencia de agentes biológicos:
- A) El trabajador se protegerá los cortes o heridas que pueda tener.
 - B) En caso de heridas o pinchazos con material de desecho, se acudirá inmediatamente a la mutua.
 - C) Todas son correctas.
- 21.- En la manipulación manual de cargas:
- A) Debemos flexionar las rodillas al máximo para agarrar la carga y evitar doblar la espalda.
 - B) Debemos doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha.
 - C) A y B son ciertas
22. Cuando se realice la recogida de basuras:

- A) Se debe comprimir el contenido de la bolsa con las manos o los pies, para aprovechar al máximo su capacidad
 - B) Los objetos punzantes se deben recoger en contenedores rígidos, separados de los desperdicios habituales
 - C) A y B son ciertas
23. Existe riesgo de explosión por:
- A) Empleo de lejía en zonas no ventiladas
 - B) Empleo de equipos a presión como equipos de limpieza a vapor
 - C) A y B son falsas
24. Indique cuál de las siguientes opciones es verdadera:
- A) En la actividad de limpieza existe riesgo de incendio por uso de productos irritantes
 - B) En la actividad de limpieza no existe riesgo de incendio
 - C) En la actividad de limpieza existe riesgo de incendio por uso de productos inflamables
25. La limpieza de receptores eléctricos:
- A) Si los equipos están conectados se limpiarán preferentemente con líquidos o sprays
 - B) Se realizará con paños bastante mojados para evitar la acumulación de polvo sobre ellos
 - C) Se debe cortar la energía y no se volver a restituir hasta comprobar que están totalmente secos
26. Para realizar la limpieza tras una obra se utilizará
- A) Casco para la protección de la cabeza
 - B) Calzado de seguridad
 - C) A y B son ciertas
27. El riesgo de caída al mismo nivel se debe a:
- A) Presencia de materiales en zonas de tránsito
 - B) Existencia de suelos resbaladizos o irregulares
 - C) A y B son ciertas
28. Para realizar el cambio de accesorios de una máquina o labores de mantenimiento
- A) Es conveniente mantener conectada la corriente eléctrica, extremando la precaución para evitar atrapamientos
 - B) Se debe desconectar la corriente eléctrica
 - C) No afecta el estado de conexión de la corriente eléctrica siempre que se realice con cuidado

29. Indicar cuál de las siguientes opciones es falsa:

- A) La lejía es un producto irritante para piel ojos, mucosas y vías respiratorias
- B) La lejía es un producto tóxico por ingestión
- C) La lejía se debe mezclar con otras sustancias, especialmente con ácidos, para potenciar su efecto

30. El sulfuman

- A) Produce quemaduras y sus vapores son tóxicos
- B) Se debe emplear solo en casos extremos
- C) A y B son ciertas