

Manual de Seguridad y Salud en tareas de limpieza



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*



PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023



Índice

Presentación	3
1. Riesgos y medidas preventivas generales	5
1.1 Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo	5
1.2 Manipulación manual de cargas	6
1.3 Seguridad frente a riesgos eléctricos	7
1.4 Herramientas manuales de corte	8
2. Riesgos y medidas preventivas específicas	11
2.1 Manipulación de productos químicos.....	11
2.2 Riesgos biológicos	15
2.3 Posturas forzadas	17
2.4 Equipos de trabajo	19
Recomendaciones de carácter general.....	19
Uso de dispositivos auxiliares de alcance en altura	19
Andamios	21
Plataformas elevadoras	21
Góndolas	23
Barredoras y fregadoras.....	24
Aspiradoras	26
Rotativa monodisco (pulidora, abrillantadora)	27
3. Ejercicios de estiramiento y relajación	29
4. Señalización	33
5. Seguridad vial	35
6. Normas de actuación en caso de emergencias	39
6.1 Medidas para la prevención de incendios	39
6.2 Actuación en caso de incendio	39
6.3 Actuación en caso de evacuación	41
Ante un accidente, ¿qué debemos hacer?	43



Presentación

Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este Manual que pretende dar a conocer, a quienes llevan a cabo 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. Una persona cuidadosa y cauta 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

1.1 Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo

Riesgos

- ❖ 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 durante la limpieza de cristales, partes altas de los armarios o luminarias entre otros, por el uso de escalerillas improvisadas (mesas, sillas, papeleras, etc.) o en 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



- ❖ 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.
- ✚ Al acabar 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.

1.2 Manipulación manual de cargas

Riesgos

- ✚ Trastornos músculo-esqueléticos, especialmente dorsolumbares, 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 las piernas, durante la retirada de residuos.



Medidas Preventivas

- ✚ 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 quienes trabajan contigo.
- ✚ 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, comprueba el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes o elementos en su interior, o si presenta suciedad, así como algún deterioro. 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 misma 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.

1.3 Seguridad frente a riesgos eléctricos

Riesgos

- ❖ 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

- ❖ 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, el mantenimiento y la reparación deben ser realizadas 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 usar 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 discurren 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.
 - ✓ Si tienes la capacitación pertinente, proporciona de inmediato los primeros auxilios.

1.4 Herramientas manuales de corte

Riesgos

- ✘ 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

- ✘ Selecciona el útil de trabajo adecuado a la tarea a realizar (raspado, cortes, etc.) 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 su 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 lleves 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 empleo de guantes de protección mecánica anti corte.

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

Riesgos y medidas preventivas específicas

2.1 Manipulación de productos químicos

Riesgos

- ❖ 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) en el desarrollo del trabajo habitual, como la realización de trasvases desde las garrafas a envases más pequeños, puede producir determinadas patologías tales como sensibilizaciones, dermatosis, dermatitis e irritaciones en vías respiratorias y ojos.



Medidas Preventivas

- ❖ Los productos químicos deben estar identificados, por lo que se ha de etiquetar todo recipiente no original, indicando su contenido. No utilices 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 efectuar 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. Emplea 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.
- ❖ 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, evitarás 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:



La etiqueta

Es la primera información que permite identificar el producto en el momento de su utilización. Debe ser visible, estar redactada, al menos, en español y disponer de la siguiente información mínima:

- ✓ Datos sobre la empresa proveedora.
- ✓ Cantidad, si no viene en otro lugar del envase.

- ✓ Identificación del producto.
- ✓ Pictogramas de peligro.
- ✓ Palabras de advertencia (“*atención*” o “*peligro*”).
- ✓ Indicaciones de peligro (Frasas H/R).
- ✓ Consejos de prudencia (Frasas P/S).

Las frases H, permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.

Las frases P, a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.



	DATOS DEL FABRICANTE
	<h1>XILENO</h1>
	<p>PELIGRO Líquidos y vapores inflamables. Nocivo en contacto con la piel. Nocivo en caso de inhalación. Provoca irritación cutánea. Provoca irritación ocular grave. Puede irritar las vías respiratorias. Puede provocar daños en los órganos tras exposiciones prolongadas o repetidas por inhalación. Puede ser mortal en caso de ingestión y penetración en las vías respiratorias. Mantener alejado de fuentes de calor, chispas, flamas abiertas y superficies calientes. - No fumar. Utilizar un material eléctrico, de ventilación, de iluminación y todos los equipos de manipulación de materiales antideflagrantes. No respirar los vapores. EN CASO DE INHALACIÓN: Transportar a la víctima al exterior y mantenerla en reposo en una posición confortable para respirar. EN CASO DE INGESTIÓN: Llamar inmediatamente a un centro de información toxicológica o a un médico. NO provocar el vómito. EN CASO DE CONTACTO CON LA PIEL (o el pelo): Quitarse inmediatamente todas las prendas contaminadas. Aclararse la piel con agua o ducharse.</p>
Nº CE: 215-535-7 ETIQUETA CE	

La ficha de datos de seguridad

La ficha de datos de seguridad implica un segundo nivel de información, mucho más completo que la etiqueta.

La empresa proveedora deberá facilitársela gratuitamente a la persona que va a utilizar el producto en la primera entrega y cuando se produzcan cambios en esta.

Es obligatorio disponer en la empresa de todas las fichas de datos de seguridad de los productos químicos peligrosos utilizados, debiendo estar a disposición de las personas para que puedan consultarlas.












Su contenido es el siguiente

1. Identificación de la sustancia o la mezcla y de la sociedad o la empresa. El nombre debe coincidir con el que se encuentra en el Registro Oficial de Fitosanitarios.
 2. Identificación de los peligros. Además de los propios peligros, se describen también los síntomas de estos.
 3. Composición / información sobre los componentes.
 4. Primeros auxilios.
 5. Medidas de lucha contra incendios.
 6. Medidas en caso de vertido accidental. Precauciones personales, para el medio ambiente y métodos de limpieza.
 7. Manipulación y almacenamiento.
 8. Controles de exposición/protección individual. En este epígrafe se indican los valores límite de exposición, los controles a realizar y los equipos de protección individual (EPIs) que han de utilizarse.
 9. Propiedades físicas y químicas.
 10. Estabilidad y reactividad.
 11. Información toxicológica.
 12. Información ecológica.
 13. Consideraciones relativas a la eliminación. Tanto de excedentes del producto como de los residuos, indicando la manera segura de manipulación.
 14. Información relativa al transporte del producto.
 15. Información reglamentaria.
 16. Otras informaciones útiles.
- Anexos: escenarios de exposición cuando proceda.

Pictogramas de peligros asociados

En la siguiente tabla, se exponen los nueve pictogramas y los peligros asociados a cada uno de ellos.

PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO	PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO
	Explosivos Sólidos inflamables		Corrosivos para metales Corrosión o irritación cutánea: 1A, 1B y 1C. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 1.
	Toxicidad aguda: Categoría 1 / 2 / 3		Gases inflamables: Categoría 1 Aerosoles inflamables. Gases comburentes. Líquidos inflamables. Líquidos pirofóricos. Sólidos pirofóricos. Sustancias y mezclas que experimentan calentamiento espontáneo. Sustancias y mezclas que en contacto con el agua, desprenden gases inflamables.
	Líquidos comburentes Sólidos comburentes		
	Gases a presión		Toxicidad aguda: Categoría 4. Corrosión o irritación cutánea: Categoría 2. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 2. Sensibilización cutánea: Categoría 1A / 1B. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 3.
	Peligro para el medio ambiente acuático		Sensibilización respiratoria: Categoría 1A / 1B. Mutagenicidad en células germinales: Carcinogenicidad. Toxicidad para la reproducción: Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 1/2. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición repetida: Peligro por aspiración.

2.2 Riesgos biológicos

Riesgos

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, agua o las 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

- ↘ 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, etc.).
- ↘ 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.
 - ✓ Si te encuentras 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 la persona encargada.
- ✓ 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 introduzcas las manos en la papeleras.
Vuelca su contenido en una bolsa, en el carro o en un contenedor.**

2.3 Posturas forzadas

Riesgos

- ✚ Trastornos músculo-esqueléticos 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 repetidos con giros de muñeca durante las tareas con útiles de trabajo como la rasqueta o en la limpieza de cristales.





Medidas Preventivas

- ❖ 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 impiden la adopción de dichas posturas (alargadores, mangos telescópicos...).
- ❖ Cuando traslades el carro, empújalo. 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.
- ❖ 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.



2.4 Equipos de trabajo

Recomendaciones de carácter general

- ❖ Recuerda que los equipos de trabajo deben ser utilizados exclusivamente por personal con la especialización y autorización 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 su 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 tengas la capacitación y autorización 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.



Uso de dispositivos auxiliares de alcance en altura

Riesgos

- ❖ Caídas 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

- ✦ 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, así como emplear taburetes, sillas, mesas o cajas para acceder a dichas partes.
- ✦ Los taburetes sólo los usarás cuando sean estables y la altura a acceder no sea elevada. Preferentemente emplea escaleras.
- ✦ Verifica previamente el correcto estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera, etc.).
- ✦ Apóyalas siempre 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 deberán sobresalir al menos 1 metro por encima del punto de apoyo.
- ✦ Mantén el cuerpo dentro del frontal de la escalera. No te asomes por los laterales de ésta. Desplázala cuantas veces sea necesario y nunca mientras te encuentres sobre ella.
- ✦ 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 bajas.
- ✦ Evita dejar útiles o productos de limpieza en los peldaños de la propia escalera.
- ✦ Durante su traslado llévala plegada o con los tramos extensibles recogidos y con la parte delantera orientada hacia abajo.
- ✦ No uses las escaleras de tijera como de apoyo. Además, nunca trabajes a horcajadas sobre la misma, ni 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 una persona simultáneamente.



No transportes cargas mientras te desplaces por las escaleras.

Andamios

Riesgos

- ❖ Caídas por falta de barandillas, apoyos deficientes o ausencia de arriostramiento, así como por el desplazamiento de los andamios o plataformas móviles con personas sobre ellas, 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

- ❖ Los andamios deben ser montados y desmontados por personal con cualificación, 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 con otros elementos.
- ❖ Evita sobrecargar los andamios y colocar escaleras o cajas sobre ellos para alcanzar zonas más elevadas.
- ❖ No trepes por las traviesas. Sube y baja a las plataformas por las escaleras interiores.
- ❖ 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 ellas.
- ❖ 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.



Plataformas elevadoras

Riesgos

- ❖ Caídas de personas 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

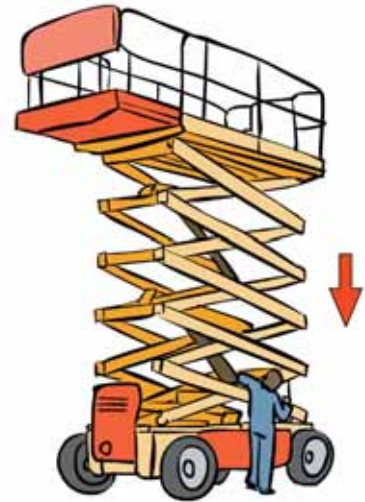
- ❖ Maneja las plataformas únicamente si cuentas con la formación específica necesaria y la autorización de la empresa.
- ❖ Reconoce previamente el terreno por donde haya de desplazarse la plataforma.
- ❖ Antes de elevarla, asegúrate de que las protecciones están colocadas (barandillas, barra de seguridad,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



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

Riesgos y medidas preventivas específicas

- ❖ 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 introduces los brazos dentro de la tijera de la plataforma.

Góndolas

Riesgos

- ❖ Caídas de personas por movimientos pendulares de la cesta debido a maniobras inadecuadas 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 debida a una presencia prolongada en la góndola durante la limpieza de cristales.

Medidas Preventivas

- ❖ 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 su 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 su fabricante o la empresa instaladora 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 precises 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, se efectúen a las horas de menor intensidad siempre que sea posible.
 - ✓ 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.

Barredoras y fregadoras

Riesgos

- ✚ 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

- ❖ 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 de su 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 la empresa 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 su 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.



Aspiradoras

Riesgos

- ❖ 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

- ❖ 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.

Rotativa monodisco (pulidora, abrillantadora)

Riesgos

- ❖ Contactos eléctricos durante la manipulación del equipo.
- ❖ Choques o colisiones con obstáculos o con la propia máquina.
- ❖ Trastornos músculo-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 abrillatado de los suelos.



Medidas Preventivas

- ❖ 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 y filos, así como pasar la máquina por encima de cables eléctricos.
- ❖ No excedas la máxima velocidad de funcionamiento indicada por su fabricante.
- ❖ 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.

Ejercicios de estiramiento y relajación

La adopción de posturas forzadas, la manipulación manual de cargas, la realización de movimientos repetitivos y las características individuales son los principales factores de riesgo en la aparición de trastornos musculoesqueléticos.

La prevención de los mismos está directamente relacionada con el diseño del puesto de trabajo, así como con la adopción de unos adecuados hábitos posturales.

Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.

Recuerda además, que ha de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada. Asimismo, es importante respetar el límite del no-dolor, evitando provocar daños en las estructuras musculares.

Son objetivos de los estiramientos:

- ✓ Relajar y preparar la musculatura frente a trabajos estáticos.
- ✓ Disminuir el estrés y la tensión.
- ✓ Prevenir lesiones musculares.
- ✓ Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.

Para su realización, basta con seguir las recomendaciones que se muestran a continuación:

- ✓ Establecer una posición de inicio.
- ✓ Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligera-moderada.
- ✓ Mantener el estiramiento durante 5 segundos excepto en aquellos en los que se recomiende un período de tiempo diferente.
- ✓ Al terminarlos, volver de forma paulatina a la posición original.
- ✓ Reposar durante 5 a 10 segundos.

A continuación, se muestra una serie de ejercicios recomendados para mitigar la sobrecarga muscular que puede producirse debido a la adopción de las posturas mencionadas anteriormente:

A) Postura inclinada: Ejercicios de espalda

Relajación global de la musculatura posterior

Flexiona progresivamente el tronco hacia adelante. Inclínate siempre desde las caderas, no desde la zona lumbar.

Mantén esta posición de 10 a 15 segundos.



Estiramiento de columna

De pie, con las manos entrecruzadas por encima de la cabeza, realiza un empuje hacia arriba siguiendo la línea de la columna. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.

Movilidad de cadera

Sube la rodilla hacia el pecho y mantenla así un instante. Posteriormente, realiza movimientos de apertura de la rodilla hacia afuera. Luego, repite el mismo ejercicio con la otra pierna.

Este ejercicio flexibiliza la cadera y permite que la flexión del tronco sea más estable.



Báscula pélvica

Apoya tu espalda en una pared tratando de "borrar" el espacio que queda detrás mediante la puesta en contacto de la zona lumbar con la misma.

Después, arquea la zona lumbar de forma que ésta se despegue de la pared.



B) Brazos por encima de los hombros: Extremidad superior

La práctica de los ejercicios de extremidad superior están indicados para que las posiciones del trabajo no generen una sobrecarga muscular:

Estiramiento Deltoides

Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargándolo suavemente hacia la horizontal.



Descenso de Hombro: estiramiento de trapecio

Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro permitiendo el estiramiento del antebrazo de éste.



Estiramientos de muñeca y antebrazos



Eleva los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.

Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano.

Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante de los brazos. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.

Con este ejercicio permitirás la relajación de la musculatura posterior del hombro.

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 las 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.

SEÑALES DE OBLIGACIÓN



Protección obligatoria del oído.



Protección obligatoria de los pies.



Protección obligatoria de las manos.



Protección obligatoria de la vista.

SEÑALES DE ADVERTENCIA



Peligro en general.



Riesgo eléctrico.



Materiales Inflamables.



Riesgo de caída de personas, choques o golpes.

SEÑALES DE PROHIBICIÓN



Prohibido fumar y encender llamas desnudas.



Prohibición de circulación de peatones.



SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS



Situación de
equipo portátil.



Situación
de BIE.



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).



Dirección que debe
seguirse (señal indicativa
adicional a las anteriores).



Dirección que debe
seguirse (señal indicativa
adicional a las anteriores).

SEÑALES DE SALVAMENTO



Teléfono de
Salvamento.



Vía / Salida de Socorro



Vía / Salida de Socorro



Vía / Salida de Socorro



Vía / Salida de Socorro



Vía / Salida de Socorro



Primeros Auxilios.



Camilla.



Ducha de
seguridad



Lavado
de ojos



Dirección que
debe seguirse



Dirección que
debe seguirse



Dirección que
debe seguirse



Dirección que
debe seguirse

Seguridad vial

En vías de circulación

- ❖ Respeta en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- ❖ Extrema la precaución cuando te encuentres:
 - ✓ Un cruce de carreteras.
 - ✓ Cambios de rasante.
 - ✓ Curvas con escasa visibilidad.
 - ✓ Pasos a nivel.
- ❖ En caso de bancos 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, coge el volante con ambas manos de forma firme y evita movimientos bruscos.
- ❖ 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.
- ❖ En días 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.

Ciclomotores, motocicletas y bicicletas

- ❖ Utiliza un casco reglamentario, puede salvarte la vida.
- ❖ No aproveches la movilidad de tu vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
- ❖ Ten siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.
- ❖ Utiliza ropa reflectante o alumbrado auxiliar para garantizar tu visibilidad en todo momento.



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.

Normas de seguridad para peatones

↪ En núcleo urbano:

- ✓ Recuerda que las normas de circulación también afectan a los peatones. Por tanto, respeta las señales y los semáforos.
- ✓ Cruza las calles de manera perpendicular a la acera y siempre que puedas, utilizando los pasos de peatones.
- ✓ Presta atención a las entradas y salidas de los garajes.

↪ En carretera:

- ✓ Camina siempre por la izquierda, ya que de esta forma verás aproximarse a los vehículos de frente.
- ✓ Si vais varias personas juntas, caminad en hilera.
- ✓ No lleves animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
- ✓ Si caminas de noche por una carretera, colócate prendas reflectantes.



■ **Respetar siempre las normas de circulación. Utiliza los pasos de peatones para cruzar.** ■

Normas de actuación en caso de emergencias

6.1 Medidas para la prevención de incendios

- ❖ No sobrecargues los enchufes. Si tienes que utilizar regletas o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal con la cualificación pertinente.
- ❖ Los espacios ocultos son peligrosos; no acumules materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas...
- ❖ No acerques focos de calor a materiales combustibles.
- ❖ Revisa 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 o cuadros eléctricos, entre otros.
- ❖ Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos.

6.2 Actuación en caso de incendio

- ❖ Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- ❖ En caso de no haber nadie más en el recinto, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave.
- ❖ Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo utilizando los extintores siempre que tengas la capacitación pertinente para ello.

↙ En cuanto al uso del extintor, adopta las siguientes recomendaciones:

1. Recuerda utilizar el extintor adecuado al tipo de fuego.
2. Quita el pasador de seguridad.
3. Dirige la boquilla a la base de las llamas.
4. Aprieta la maneta de forma intermitente.



■ **Dirige la boquilla moviéndola en zigzag a la base de las llamas y apretando la maneta de forma intermitente.** ■

- ↙ No abras una puerta que se encuentre caliente, ya que es muy probable que el fuego esté próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- ↙ Si se te prenden las ropas, no corras. Tiéndete en el suelo y échate a rodar.
- ↙ Cuando tengas que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura desplazarte a ras del suelo; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja. Asimismo, siempre que sea posible, ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.
- ↙ En caso de no poder abandonar el recinto o la sala donde te encuentres, cierra todas la puertas, tapa con trapos, a ser posible húmedos, las rendijas por donde pueda penetrar el humo y haz saber de tu presencia (si hay ventanas, coloca en la misma un objeto llamativo para hacer visible tu presencia).

6.3 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, colabora en todo lo que sea solicitado por el equipo de evacuación.
- 🔗 Recuerda no volver a entrar al centro de trabajo, aunque te hayas olvidado algún objeto personal.
- 🔗 Una vez en el exterior, dirígete al punto de reunión establecido y espera a las pertinentes instrucciones por parte de los equipos de emergencias.

ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



EN CASO DE URGENCIA
900 61 00 61

PRINCIPIOS GENERALES

1 PROTEGER

2 AVISAR

3 SOCORRER

RECONOCIMIENTO
DE SIGNOS VITALES

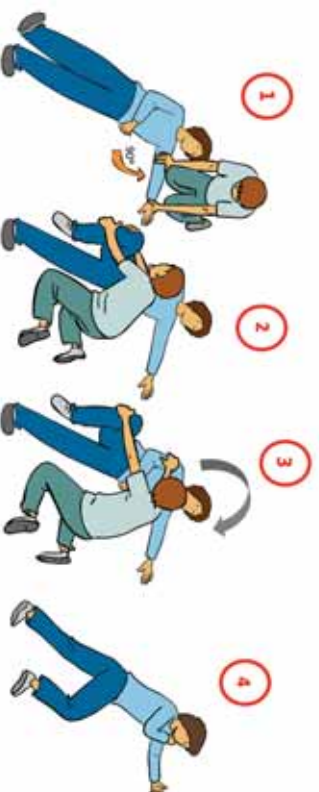
A CONSCIENCIA

B RESPIRACIÓN

C PULSO

RECUERDA QUE A LA PERSONA ACCIDENTADA
HAY QUE TRATARLA CON URGENCIA.
NO TRASTURBARLA CON URGENCIA.

POSICIÓN DE SEGURIDAD



LIPOTIMIA

- Traslada a la persona afectada a una zona más fresca.
- Acostable con la cabeza laterada para evitar aspiaciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro. Además, alíjale la ropa para que tenga más comodidad abanicándole constantemente.
- Si se recupera, sientale unos minutos antes de incorporarle totalmente.
- En caso de que no se recupere, avisa a los servicios de urgencia (112).



TÓXICOS

Pautas básicas:

- Reciba información del producto (ficha de seguridad, etiqueta) y llame al Servicio de información toxicológica (91 562 04 20).

En caso de ingestión:

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

En caso de inhalación:

- Aleja a la víctima de ese lugar y trasládala a una zona ventilada.
- Aflojale la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos...), el rescate sólo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).



TELÉFONO DEL SERVICIO DE
INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA
91 562 04 20

GOLPES Y CONTUSIONES

- Inmoviliza la zona afectada: la mejor manera de inmovilizar es "no mover".
- Calma el dolor: aplica frío local a intervalos regulares. Además, retrasarás la aparición de la inflamación inicial.
- Solicita traslado a un centro médico.



QUEMADURAS

- Introduce la zona quemada en un recipiente con agua durante un tiempo aproximado de 15 minutos.
- Si la zona quemada está descubierta, tápala con una gasa estéril húmeda y solicita asistencia médica.



CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- Nunca frotes el ojo afectado.
- Si es por salpicaduras, lava el ojo con agua fría abundante.
- Cuando se deba a partículas, no intentes extraerlas y cubre el ojo sin presionar.
- Solicita asistencia médica.



NO

HERIDAS

- Lava con agua y jabón.
- Tapala con gasa estéril.



Edita:

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-1489-2020

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es