

## Ficha de Información del Puesto de Trabajo: LIMPIADOR/A

**Empresa: LIMPIEZAS CANDOR, S.L.**

RIESGOS	EPI's
CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	
CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	X
CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS	
CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	
GOLPES/CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	X
PISADAS SOBRE OBJETOS	
ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS	
CHOQUES CONTRA OBJETOS MÓVILES	
CONTACTOS ELÉCTRICOS	
INCENDIOS	
EXPOSICIÓN A RUIDO	
EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	X
EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS	X
DISCONFORT TÉRMICO POR CONDICIONES AMBIENTAL	
FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN	
SOBRESFUERZOS POR POSTURAS FORZADAS	
SOBRESFUERZOS POR MANEJO MANUAL DE CARGAS	
SOBRESFUERZOS POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS	
CARGA DE TRABAJO MENTAL	
ACCIDENTES IN ITINERE O EN DESPLAZAMIENTOS DURANTE DE LA JORNADA LABORAL	

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL		
Denominación	Tipo / Modelo	Uso
Guantes de protección química	EN-374	Durante trabajos de limpieza; y cuando se manipulen químicos
Gafas de protección	EN-166	Cuando se produzca riesgo de salpicaduras, emanaciones de vapores o en atmósferas polvorrientas.
Calzado de trabajo	Antideslizante y cerrado al talón EN 347	Obligatorio siempre
Mascarilla de protección	EN-149	Trabajos con riesgo de exposición a sustancias nocivas (polvo, vapores, etc.)
Ropa de trabajo	Adecuada a las condiciones climáticas	Obligatoria siempre
Chaleco reflectante	EN-471	En desplazamientos por vía pública.



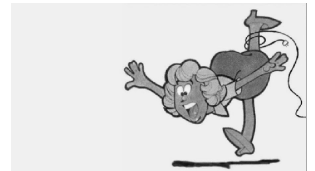
## MEDIDAS PREVENTIVAS

### *Caídas a distinto nivel*

- Solicitar y utilizar escaleras con marcado CE, apropiadas para cada trabajo y altura a alcanzar.
- Se emplearán equipos para llegar a alturas, como palos telescópicos para alargar los útiles de limpieza.
- Evitar accesos improvisados, como pilas de cajones, mesas, sillas y radiadores.
- Exigir a la empresa que los pavimentos de las escaleras sean de material no resbaladizo o dispongan de elementos antideslizantes.
- No asomarse al exterior para limpiar sin los equipos de protección adecuados.
- Revisa periódicamente el estado de las escaleras de tijera utilizadas, que tengan marcado CE, el dispositivo extensor y las cuatro zapatas antideslizantes. Si faltara alguno de estos dispositivos de protección no te subas a la escalera y avisa al superior jerárquico para que solviente la deficiencia encontrada o cambie la escalera.
- No subas o bajes por escaleras fijas cargado y tapando el ángulo de visión de la escalera.
- Al subir y bajar de las escaleras de tijera mantén unas pautas de comportamiento:
  - Sube y baja mirando hacia el interior de la misma.
  - No subas con las dos manos ocupadas.
  - Si no se alcanza a un punto alejado, no te estires, bájate de la escalera y reubícala en una zona más próxima.
  - Al bajar observa el suelo por si se hubieras producido algún derrame para así poder evitarlo.

### *Caídas al mismo nivel*

- Mantener los suelos secos, y recoger los derrames de líquidos tan pronto como se produzcan.
- Solicitar a la empresa calzado con suela antideslizante y sujeto al talón.
- Los cables no deberán cruzar lugares de paso.
- No pasar sobre zonas mojadas.
- Correcta iluminación de las zonas de paso.
- Señalizar las zonas mojadas que puedan provocar una caída por resbalón.
- No colocar bolsas de ropa u otros objetos en las escaleras o rellanos, principalmente si obstaculizan las salidas de emergencia.
- No subirse al mobiliario u objetos para acceder a zonas de difícil acceso para limpiar, solicitar útiles con mango telescópico.
- Los lugares de trabajo, incluidos los locales de servicio, y sus respectivos equipos e instalaciones, se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en buenas condiciones.



### *Caída de objetos por desplome o derrumbe*

- Verificar el correcto estado de resistencia y sujeción de las estanterías y que los materiales estén bien almacenados.
- Si existe una estantería sin sujeción y se puede desplomar, comunicarlo al encargado.
- No cargar en exceso armarios o estanterías.
- No dejar objetos en lugares que puedan caer sobre las personas.
- Priorizar el apilamiento en horizontal antes que en vertical, no hacer pilas altas.
- Almacenar los materiales o mercancías grandes y pesados en los estantes medios o inferiores.
- En los almacenes, apilar/colocar los materiales de forma que no puedan caer.



- Almacenar correctamente, evitando sobrecargar las estanterías y evitando los apilamientos excesivamente altos e inestables.

### ***Caída de objetos en manipulación***

- Verificar que las asas y elementos de agarre se encuentran en buenas condiciones. Asegurar siempre un buen agarre durante el traslado de objetos.
- Solicitar ayuda al compañero cuando sea necesario.
- No deben manipularse objetos con las manos mojadas.
- No se cargarán los carros de limpieza con excesivo número de útiles.
- Prestar atención especial al portar herramientas o equipos, especialmente durante su montaje y desmontaje en lugares situados en altura.

### ***Golpes contra objetos y materiales***

- Las áreas de trabajo y zonas de paso se mantendrán ordenadas y libres de obstáculos.
- No correr en el centro de trabajo.
- Evitar dejar ropas, carritos, bolsas, etc., en los lugares de paso. No obstaculizar los pasillos y vías de circulación, así como los recorridos de evacuación y salidas de emergencia.

### ***Contactos eléctricos***

- No efectuar tomas de corriente directamente con los cables desnudos.
- Comunicar a la empresa cualquier anomalía o deficiencia observada en la instalación eléctrica.
- No manipular la instalación, cableado, enchufes, etc. que se encuentren accidentalmente mojados o si tiene las manos o los pies húmedos.
- No utilizar equipos eléctricos ni cables o enchufes que no se encuentren en buen estado.
- Evitar que haya cables por el suelo, principalmente en las zonas húmedas.
- Solicitar a la empresa equipos de trabajo, máquinas y alargadores con marcado CE, protegidos por diferencial y conectados a bases de enchufe con puesta a tierra.
- Para desenchufar no debe de tirar del cable, hacerlo de la base.
- Verificar que los cables de alimentación a los equipos han de estar en perfecto estado (sin rotura, desgaste...).
- Evitar la utilización excesiva de enchufes múltiples y alargadores.
- Las reparaciones de los equipos serán encomendadas únicamente a técnicos autorizados.
- En las labores de limpieza, es necesario desconectar los equipos, electrodomésticos, etc., de la corriente eléctrica, antes de realizar operaciones de mantenimiento y limpieza.



### ***Incendios***

- Respetar la señal de "PROHIBIDO FUMAR" en las áreas donde esté señalizado, fumar en los lugares habilitados para ello.
- Prestar especial atención a los productos químicos inflamables.
- Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples.
- Conocer la disposición de los elementos de extinción de incendios, así como el procedimiento de actuación para casos de emergencia establecido en la empresa.
- Comunicar cualquier anomalía que pueda originar un incendio a su superior.
- Mantener despejado el acceso y visibilidad de los medios de extinción contra incendios, salidas de emergencia y vías de evacuación.
- Mantener el puesto de trabajo limpio y ordenado.
- Comprobar el buen estado de los equipos de extinción contra incendios.



- En caso de producirse una situación de emergencia en las instalaciones de la empresa con aviso de alarma o sin él, todo el personal deberá parar los trabajos, dejándolos en condiciones de seguridad, desconectar los equipos que se están utilizando y abandonarán la zona dirigiéndose a un lugar seguro, fuera del recinto afectado.
- No dejar carros o materiales de limpieza en el rellano y escalera de emergencia.

### ***Golpes / Cortes por objetos herramientas o materiales***

- Comprobar que las herramientas están en buen estado.
- No utilizar las herramientas sin haberse asegurado de que los resguardos y dispositivos de protección están colocados y en buen estado.
- No realizar desplazamientos con las herramientas en los bolsillos.
- Todas las herramientas tendrán un buen estado de conservación y se almacenarán correctamente en los lugares destinados para ello siempre protegidas.
- Se utilizarán bajo condiciones de seguridad y para el fin para el cual han sido diseñadas.
- No introducir las manos o pies en papeleras o basuras.
- Sacar las bolsas de las papeleras y sustituirlas, o vaciar el contenido de las mismas volcando la basura o papelera en el contenedor.
- No apretar ni sujetar las bolsas contra el cuerpo, ya que puede haber elementos punzantes.



### ***Atrapamiento por elementos móviles de equipos***

- Las operaciones de mantenimiento, revisión, reparación, etc. deberán realizarse siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Las máquinas han de disponer de instrucciones en las que se especifique como realizar de manera segura distintas operaciones en la máquina: preparación, funcionamiento, mantenimiento o limpieza.
- Solicitar y leer los manuales de instrucciones entregados por el fabricante; no manipule una máquina que no conoce.
- En el caso de que el equipo disponga de señalización de advertencia o de seguridad, se recomienda seguir sus indicaciones con el fin de evitar el riesgo no protegido.
- No intentar reparar un equipo si no ha sido entrenado para ello. Comuníquelo al servicio de mantenimiento.
- No retirar los resguardos o protecciones de las máquinas. Comunicar a la empresa cualquier anomalía o deficiencia en los elementos de protección y dispositivos de seguridad de las máquinas.
- Hacer uso de procedimientos de trabajo adecuados indicados por el fabricante.
- Solicitar a la empresa la adecuación o sustitución de los equipos de trabajo SIN marcado CE.

### ***Exposición a sustancias nocivas***

- Solicitar y leer las Fichas de Seguridad de los productos químicos que se utilizan y seguir sus indicaciones en cuanto a su manipulación, equipos de protección necesarios (gafas, guantes, mascarilla, etc.) y almacenamiento.
- Solicitar y utilizar recipientes que estén debidamente etiquetados.
- No rellenar botellas de bebidas o envases de alimentos con productos de limpieza.
- Solicitar la sustitución de productos químicos nocivos por otros lo más inocuos posibles.
- No realizar mezclas con productos que no se conozcan sus propiedades o compatibilidad.
- Mantener los productos en sus envases originales, cerrados y en lugares adecuados.
- En cualquier caso se solicitarán y utilizarán las protecciones necesarias (guantes, gafas, mascarilla) de acuerdo a lo indicado en las etiquetas o fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados.
- Evitar el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, dosificadores o en último caso guantes adecuados de protección.



- Después de la utilización de sustancias químicas y antes de fumar, beber, comer hay que proceder a lavarse las manos con agua y jabón.
- En el caso de ingesta involuntaria seguir las recomendaciones de la etiqueta del producto y llamar al Servicio Nacional de Información de Toxicología (91 5620420).
- Se recomienda realizar los reconocimientos médicos periódicos.

### ***Exposición a agentes biológicos***

- Extremar las precauciones en la recogida y manipulación de residuos, desechos y basuras.
- Lávese siempre las manos con jabón cuando termine su trabajo y antes de comer, beber o fumar.
- Solicitar y utilizar los equipos de protección individual necesarios (ropa de trabajo, guantes) para evitar el riesgo biológico.
- Realizar las campañas de vacunación fomentadas por el Ministerio de Salud.

### ***Fatiga por condiciones de iluminación***

- Asegurarse que el nivel de iluminación es suficiente y adecuado al tipo de tarea que esté realizando.
- En el caso de producirse una avería en el sistema de iluminación (luminarias fundidas, rotas, desprendidas, ...), comunicarlo de inmediato a la empresa.
- Cambiar la instalación o disposición de la iluminación, para corregir los lugares oscuros, hasta ser suficiente.
- Eliminar o apantallar las fuentes de luz deslumbrantes.
- Solicitar a la empresa que garantice un mínimo nivel de iluminación para realizar los trabajos de manera segura.
- Las operaciones de limpieza se realizarán teniendo la suficiente iluminación.

### ***Fatiga por insuficiente calidad del aire***

- Realizar la limpieza sin realizar movimientos bruscos y sin prisas, ya que se genera más polvo en el ambiente.
- Mantener una buena limpieza de las zonas de trabajo para evitar la acumulación de polvo.
- Solicitar a la empresa y utilizar los equipos de protección individual necesarios para evitar la respiración de partículas de polvo, fibras, etc.
- En el caso de no ser posible la ventilación natural, solicitar a la empresa la instalación de sistemas de ventilación forzada.
- Asegurar una buena ventilación de la zona de trabajo (abriendo ventanas y puertas cuando sea posible, etc.).

### ***Disconfort térmico por condiciones ambientales***

- Realizar continuas tomas de líquidos no alcohólicos en temporada de verano en las horas de máxima temperatura.
- Alimentación con menos grasas en verano.
- Mantenimiento de una buena higiene personal.
- En el momento que se disponga de sistemas de climatización / ventilación en el vehículo, mantener la temperatura entre 17 y 27 °C y la humedad entre 30 y 70%, en función de la estación climatológica.
- Solicitar a la empresa indumentaria adecuada a la estación climatológica.



## **Sobreesfuerzos / Continuos / Ocasionales / Movimientos repetitivos / Carga estática por posturas**

- El arqueado de la espalda entraña riesgo de lesión en la columna, aunque la carga no sea pesada, por lo que en tareas que se deban realizar cerca del suelo, se deben agachar flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
- Solicitar a la empresa equipos y medios auxiliares (carros, etc.)
- Realizar los reconocimientos médicos periódicos.
- No manipular manualmente cargas superiores a 25 Kg por una sola persona.
- Solicitar ayuda a los compañeros para el movimiento de cargas pesadas.
- Evitar los giros de tronco a base de pequeños desplazamientos con los pies. Para cargar o descargar, colocarse frente al objeto que se va a manipular, con el fin de evitar giros de tronco innecesarios.
- Para barrer y fregar, asegurarse que la longitud del palo es suficiente para no inclinar la espalda. Barrer y fregar con los brazos, sin mover o inclinar la cintura, manteniendo la espalda recta. Solicite recogedor con palo, de forma que mantenga la espalda recta; si no dispone de él, no incline la espalda, agáchese flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
- Al pasar el aspirador, cójalo de forma que la espalda se mantenga recta. Para la limpieza de zonas bajas, agáchese doblando y apoyando una rodilla en el suelo, manteniendo en todo momento la espalda recta.
- Para mover muebles, no lo haga bruscamente, agáchese flexionando las rodillas y coja el mueble por la base del mismo. Si el mueble es muy pesado, pida ayuda a un compañero para desplazarlo entre ambos.



## **Carga física por exigencias de la tarea**

- Adecuar los ritmos de trabajo a las características personales.
- Realizar pausas y descansos frecuentes.
- La ropa de trabajo deberá ser ligera y adecuada al trabajo que realiza.
- Realizar cambios frecuentes de posturas, combinando tareas.

## **Carga mental por contenidos de la tarea / Exigencias de estrés**

- Realizar rotaciones cambiando de actividad o de tarea.
- Solicitar al empresario la adecuación de las tareas a realizar con nuestras capacidades y aptitudes.
- Realización de descansos periódicos cuando lo permita la tarea.
- Evitar agobios de última hora.
- Técnicas de relajación.
- Planificación de las tareas diarias en el trabajo.
- Se exigirá a la empresa la necesidad de establecer medidas enfocadas a la reducción del estrés en el trabajo (adecuación de horarios, contratación de personal, ...).
- Se evitarán jornadas excesivamente largas.
- No deberán presionar, gritar, ni incitar a las prisas a los compañeros, ya que puede derivar en accidentes.



## **Accidentes “in itinere” o desplazamientos durante la jornada laboral**

- Exigir que los vehículos de empresa dispongan de los elementos de seguridad en buen estado: espejos, claxon, intermitentes, extintor, botiquín, ...
- Los vehículos de empresa serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas.



- Previo al desplazamiento, no ingerir bebidas alcohólicas, drogas o medicamentos que produzcan somnolencia o alteren el estado de conciencia y la atención.
- Durante los desplazamientos fuera del centro de trabajo que se realicen a pie debe extremarse la precaución y atención al tráfico rodado de vehículos, respetando la señalización existente.
- Durante los desplazamientos fuera del centro de trabajo que se realicen en vehículo se respetará el código de circulación. No se hará uso de teléfonos móviles.
- Solicitar a la empresa vestuario de alta visibilidad.

## MEDIDAS DE EMERGENCIA

### Teléfonos:

Emergencias 112  
Policía Nacional 091  
Policía Municipal (urgencias) 092  
Bomberos 080

### 1. Instrucciones generales

Todos los miembros del personal deben familiarizarse lo más rápidamente posible con:

- Los planos del edificio, pasillos, entradas y salidas, almacenes.... etc.
- El emplazamiento y funcionamiento de los extintores
- El comportamiento a seguir si descubre un incendio o si alguien da la alarma, de acuerdo con las instrucciones previamente recibidas.

### 2. Instrucciones particulares

- Los embalajes y desperdicios no deben depositarse fuera de los locales o recipientes previstos para ello.
- No arrojar colillas en papeleras.
- Los ceniceros deben ser vaciados regularmente, especialmente en el momento de cierre, en recipientes metálicos provistos de tapas.
- No vaciar jamás los ceniceros en bolsas de basura.
- Los pasillos, escaleras y todas las zonas utilizables en caso de evacuación deben estar siempre libres de obstáculos.
- Mantener siempre despejados los aparatos de extinción y las indicaciones de salida de emergencia.
- Manipular con cuidado los productos inflamables, evitando riesgos de incendio.
- No colocar telas, pañuelos o tejidos sobre las lámparas de alumbrado.
- No sobrecargar las líneas eléctricas

### 3. Entrenamiento

Cada miembro del personal debe participar en los ejercicios prácticos en los que se atienda la utilización de extintores y otros medios de intervención, la evacuación de los clientes y del personal y asistir a los cursos de formación en prevención y extinción de incendios.



#### **4. Normas de actuación en caso de incendio**

En caso de incendio, cada miembro del personal debe actuar inmediatamente.

- Como primera norma y fundamental, evitar el pánico y su extensión. Actuar con calma pero con decisión.
- Alertar inmediatamente a los bomberos por teléfono o a algún servicio de urgencia (policía), indicando claramente: nombre del establecimiento, dirección, teléfono y procedencia de la alarma (situación, valoración, etc.)
- Atacar el fuego con extintores apropiados, solamente si no existe peligro para él o los que intervienen.

#### **5. Clasificación de fuegos**

- No olvide que cada tipo de fuego requiere un agente extintor adecuado.
- Tenga en cuenta lo aprendido en los cursillos.
- Recuerde que en el fuego intervienen tres factores fundamentales:
  - a) Temperatura o calor
  - b) Materia combustible
  - c) Elemento comburente (oxígeno, aire)Por tanto actuando o suprimiendo cualquiera de ellos, evitaremos el fuego.
- Los medios de extinción más usuales a su alcance serán:
  - a) Agua : como elemento enfriador por excelencia.  
Atención : No apta en fuegos originados por combustibles líquidos o eléctricos.
  - b) Extintores: dotados de un precinto de seguridad que hay que extraer previo a su uso.
- Utilizar los medios extintores adecuados para cada tipo de fuego.

#### **6. Consejos prácticos en caso de incendio.**

- Si se declara un fuego, avise rápidamente a los demás ocupantes del edificio mediante el sistema establecido, y a continuación intente apagarlo con el extintor más próximo.
- Si se ordena la evacuación, siga la señalización y abandone el edificio rápidamente pero con orden, sin carreras. No escape rápidamente.
- Si se queda atrapado por el humo, respire por la nariz, a cortos intervalos y escape gateando por el suelo donde hay más oxígeno.
- Use las escaleras y cierre todas las puertas que queden tras de usted mientras escapa.
- Si queda atrapado por el humo en una habitación quédese cerca del suelo donde hay más oxígeno. Si es posible, acérquese a la ventana y pida ayuda.
- Toque cada puerta con su mano y si está caliente, no la abra. Si está fría ábrala poco a poco y quédese detrás de la puerta. Si usted siente calor o presión a través de la abertura, cierre la puerta rápidamente.
- En caso de que haya gran cantidad de humo en una habitación, será necesario romper las ventanas que estén selladas o que tengan candados. No abra o rompa una ventana que este directamente sobre el fuego.
- No salte en busca de escape. Muchas personas mueren al saltar sin darse cuenta de que ya los estaban rescatando.
- Si su ropa se incendia párese, tírese al suelo, ruede y échese agua fría.





# PRIMEROS AUXILIOS

La persona que realiza los primeros auxilios debe tener idea clara de su actuación en lo que siempre deba hacer, para alertar y para actuar con rapidez. De ello depende salvar vidas o aminorar los daños y sufrimientos de las personas accidentadas. He aquí una lista de esos principios básicos generales:

## Qué hacer

1. Mantenerse con serenidad pero actuar rápidamente.
2. Antes de actuar, pensar y evaluar la situación.
3. Examinar detenidamente al accidentado valorando las constantes vitales básicas como son: consciencia, respiración y pulso del accidentado.
4. Valorar la necesidad de avisar a servicios médicos de emergencias y/u otro tipo de ayuda.
5. Apartar al trabajador afectado del foco de intoxicación.
6. Cuidar al extremo el manejo del accidentado
7. Tranquilizar al accidentado si está consciente.
8. Mantener constante la temperatura corporal del accidentado.
9. Iniciar maniobras de reanimación cardio pulmonar básica si se constata la ausencia de ventilación espontánea o pulso del trabajador afectado.
10. Controlar hemorragias si las hay.
11. Actuar con sentido común.

A estos puntos de socorrismo habría que añadir otros, ya que estamos hablando de ambiente laboral. Estos puntos, de máximo interés, son:

1. Conocer los riesgos de cada puesto de trabajo.
2. Conocer y utilizar todos los medios de protección, individual o colectiva, de que disponemos, y saber a dónde hay que dirigirse con el accidentado.
3. Saber el medio de transporte de que disponemos en caso de urgencia.

## Qué no hacer

1. No dejar actuar a curiosos e intervencionistas.
2. No mover al accidentado hasta que se le examine.
3. No darle de beber cuando el herido inconsciente o semiinconsciente.
4. No hacer más de lo necesario. Jamás tratar de sustituir la función de un médico o técnico sanitario. Se deberá procurar lo antes posible su asistencia pero nunca ejercer sus funciones.
5. No abandonar al herido.
6. No administrar medicamentos.



"ARXIDUC"

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales