



FICHA INFORMATIVA DEL PUESTO DE TRABAJO

Puesto de Trabajo	SERVICIOS GENERALES (LIMPIEZA)
Competencias profesionales	Mantenimiento de las condiciones de salubridad, desinfección y aseo de las instalaciones.
Centro/ Servicio/ Departamento	Servicio de Limpieza
Fecha	19/03/2021

A continuación se relacionan, de forma resumida, la información relativa a los riesgos asociados a su puesto de trabajo, así como las medidas preventivas necesarias para eliminar y/o minimizar dichos riesgos.

El Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales queda a su disposición para cualquier aclaración y/o ampliación que necesite al respecto.

RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caídas al mismo nivel	Limpieza inmediata de líquidos, jabones, residuos o cualquier otro vertido que pueda caer al suelo. Señalar el suelo cuando esté húmedo/mojado. Utiliza calzado antideslizante y sujeto al pie. Camina despacio, sin correr. Coloca los objetos y materiales en lugar seguro, no dejarlos en zonas de paso.
Caídas a distinto nivel	Cuando se utilizan escaleras portables, deben estar homologadas y mantenidas adecuadamente. Realizar el acceso y descenso de la escalera siempre de frente a la misma y sujeto con las manos. No utilizar nunca la escalera dos o más personas al mismo tiempo. La altura máxima de la escalera quedará siempre como máximo a la altura de nuestra cintura para poder sujetarnos con las manos en caso necesario.
Choques o golpes con objetos	Trabajar siempre en el sentido de la marcha, y si se tuviera que realizar hacia atrás, tener cuidado con objetos en el camino, ventanas abiertas, puertas, bancas... Cerrar cajones y puertas del mobiliario después de su uso. Asegurar la limpieza y el orden en los espacios de trabajo
Caída de objetos	Anclar o arrostrar las estanterías para evitar su vuelco. No cargar en exceso los estantes. Evitar la colocación de objetos en la parte superior de las estanterías.
Riesgo biológico	No aprietas las bolsas de basura con las manos. Utiliza siempre guantes con protección biológica y mecánica para evitar cortes y pinchazos con material infectado, etc. No ingieras alimentos mientras realizas tu tarea para evitar introducir gérmenes o partículas extrañas en tu organismo. Acude a la Mutua en caso de accidente biológico, mordeduras de animales, etc. Mantén tus vacunas al día: tétanos, Hepatitis A y B, etc.
Riesgo químico	Ten siempre a mano la FDS (Ficha de Datos de Seguridad) de los productos que utilices. Utiliza los equipos apropiados al producto y a la tarea: Gafas de seguridad, guantes de protección higiénica y/o mascarilla FPP2. Recuerda mantener siempre que sea posible la zona de trabajo ventilada. No mezcles productos, tenlos siempre etiquetados y evita traspasar. Lee siempre las instrucciones del fabricante y utiliza las dosis adecuadas. Almacenar siempre por clases o categorías, en sus recipientes originales y atendiendo a las recomendaciones de la FDS.





Exigencia física que puede derivar en trastornos músculo-esqueléticos	<p>Alterna las tareas, de forma que durante la jornada se alternen tareas con un mayor esfuerzo físico con otras más livianas, así como en la participación de grupos musculares distintos.</p> <p>Para realizar el escurrido de la fregona, ayúdate del peso de tu cuerpo.</p> <p>Utiliza trapos y bayetas medianas, se escurrirán más fácilmente.</p> <p>Evita los giros y flexiones del tronco.</p> <p>Durante el trabajo, alterna las dos manos.</p> <p>Flexionar las piernas o apoyar una rodilla en el suelo para las partes bajas.</p>
Manejo manual de cargas	<p>Elimina la tarea peligrosa o bien emplear ayudas mecánicas (por ejemplo: carrito de limpieza) o pide ayuda para reducir el sobreesfuerzo.</p> <p>Evita levantar las mesas y/o sillas en peso, es preferible arrastrarlas o pedir ayuda a compañeros/as.</p> <p>Nunca llenes las bolsas de basura (grandes y pequeñas), las harás más manejables.</p> <p>Evita manejar pesos por encima de los hombros, ayúdate de las escaleras.</p> <p>La organización del trabajo es importante para reducir el sobreesfuerzo, rotando tareas, controlando tiempos de actividad, así como pausas y descansos.</p>
Movimientos repetitivos	<p>Disminuir los movimientos repetitivos, alternando tareas, aumentando la duración de ciclos e incluyendo acciones más variadas dentro del propio ciclo y disminuir el tiempo de realización de la tarea, incluir tiempos de recuperación (pausas y descansos), disminuir la adopción de posturas mantenidas o forzadas y la fuerza de aplicación en la tarea.</p> <p>Eliminar los objetos vibrantes.</p>
Contacto eléctrico	<p>Asegurarse siempre del buen estado de enchufes y conectores, No usar nunca estropeados o con deficiencias.</p> <p>Desconectar los aparatos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.</p> <p>No manipular elementos eléctricos que se hayan mojado o con las manos mojadas.</p>
Incendios	<p>Mantenerse informado/a de las medidas de actuación en caso de emergencia y/o evacuación del centro de trabajo; personal designado, recorridos de evacuación, salida de emergencia, extintor más cercano, medidas de actuación en caso de incendio/ otra emergencia.</p> <p>En caso de detectar un incendio, comuníquelo mediante pulsadores o directamente al personal responsable del centro. Nunca utilizar los ascensores en caso de incendio.</p>
Riesgos derivados de desplazamientos: (in itinere, in misión, inter centros)	<p>En áreas de aparcamientos de vehículos, extremar la precaución, hacer uso de viales y accesos peatonales para circular.</p> <p>Respetar las normas de seguridad vial establecidas para peatones y conductores de vehículos. Mantenerse informado del estado del tráfico.</p> <p>Extremar la precaución en caso de situaciones climatológicas adversas y/o tráfico denso.</p> <p>Mantenimiento óptimo de los vehículos de transporte utilizados.</p> <p>Como norma general no corras en los desplazamientos a pie.</p> <p>Si conduces no utilices el móvil, y si vas a pie, párate en sitio seguro para consultarlos.</p>

