



FICHA INFORMATIVA DEL PUESTO DE TRABAJO


<b>Puesto de Trabajo</b>	SERVICIOS GENERALES (LIMPIEZA)
<b>Competencias profesionales</b>	Mantenimiento de las condiciones de salubridad, desinfección y aseo de las instalaciones.
<b>Centro/ Servicio/ Departamento</b>	Servicio de Limpieza
<b>Fecha</b>	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
<b>Caídas al mismo nivel</b>	Limpieza inmediata de líquidos, jabones, residuos o cualquier otro vertido que pueda caer al suelo. Señalizar 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.
<b>Caídas a distinto nivel</b>	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.
<b>Choques o golpes con objetos</b>	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
<b>Caída de objetos</b>	Anclar o arristrar las estanterías para evitar su vuelco. No cargar en exceso los estantes. Evitar la colocación de objetos en la parte superior de las estanterías.
<b>Riesgo biológico</b>	No aprietes 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.
<b>Riesgo químico</b>	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 FFP2. 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.



<p><b>Exigencia física que puede derivar en trastornos músculo-esqueléticos</b></p>	<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>
<p><b>Manejo manual de cargas</b></p>	<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> 
<p><b>Movimientos repetitivos</b></p>	<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>
<p><b>Contacto eléctrico</b></p>	<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>
<p><b>Incendios</b></p>	<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>
<p><b>Riesgos derivados de desplazamientos: (in itinere, in misión, inter centros)</b></p>	<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 consultarlo.</p>

