

# INFORMACIÓN PREVENTIVA CATEGORÍA PROFESIONAL: CAMARERO/A LIMPIADOR/A

## DESCRIPCIÓN DEL PUESTO / ACTIVIDAD



*El desempeño de este puesto implica la ejecución de todas o algunas de las funciones mecánicas que abarcan las tareas de limpieza, servicio de comedor, camas, lavandería, plancha y otras análogas.*

La Junta de Extremadura, en cumplimiento de su deber de protección con respecto a sus Trabajadores ha llevado a cabo la Evaluación de Riesgos del Centro y de los puestos de trabajo adscritos al mismo.

Dicho documento ha sido elaborado por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, dependiente de la Dirección General de Personal Docente. Ha sido remitido a la Dirección del Centro y puede ser consultado por los Trabajadores.

## RIESGOS DETECTADOS

La Evaluación de Riesgos ha concluido que el desempeño de dicho puesto puede suponer la exposición a ciertos riesgos:

- Caída de personas a distinto nivel.
- Caída de personas al mismo nivel.
- Caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.
- Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos.
- Contactos eléctricos.
- Contactos térmicos (quemaduras) y contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas.
- Exposición a contaminantes químicos.
- Exposición a contaminantes biológicos.
- Incendios y explosiones.
- Accidentes de tráfico.
- Posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación de cargas y desplazamientos.
- Insatisfacción, contenido del trabajo.

Con el fin de eliminarlos o minimizar la exposición a los mismos, el Centro adoptará las medidas preventivas reflejadas en la Evaluación de Riesgos.

Como Trabajadores, en virtud de lo dispuesto en el Plan de Prevención de la Junta de Extremadura (aprobado mediante RESOLUCIÓN de 3 de noviembre de 2008 de la Dirección General de la Función Pública), debemos colaborar con el Centro en la aplicación de dichas medidas y, en concreto, respetar las instrucciones en materia de prevención de riesgos laborales que se nos trasladen.

## MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

Para minimizar los riesgos citados anteriormente es necesario que adoptes tanto las medidas preventivas especificadas en este apartado, como las incluidas en las siguientes Guías y Fichas de Prevención:

- Ficha de Prevención de Almacenamientos Seguros.
- Ficha de Prevención de Escaleras de Mano.
- Ficha de Prevención de Estrés en Centros Educativos.
- Ficha de Prevención de Higiene Postural.
- Ficha de Prevención de Manipulación Manual de Cargas.
- Ficha de Prevención de Medios de Extinción de Incendios.
- Ficha de Prevención de Incendios.
- Ficha de Prevención de Uso Seguro de Aparatos Eléctricos.
- Guía de Prevención de Seguridad Vial.
- Guía de Prevención de Utilización y Almacenaje de Productos Químicos Peligrosos.

Las Fichas y Guías de Prevención analizan riesgos comunes a diferentes puestos / Centros educativos que por su complejidad merecen un análisis detallado. Las mismas son elaboradas por los Técnicos del Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, y se publican en su página web (portal PROFEX).

Allí puedes encontrar, además de las listadas arriba, otras que pueden ser de tu interés así como diversa información relacionada con la prevención de riesgos laborales.

Como complemento a esta información tanto los Centros de Profesores y Recursos como la Escuela de Administración Pública de Extremadura desarrollan anualmente diversas actividades formativas relacionadas con la prevención de riesgos laborales.

Además, **recuerda** que, si sufres un **accidente**, debes informar a la **Dirección** (será investigado y se adoptarán las medidas preventivas necesarias para evitar su repetición) y, si estás **embarazada o en periodo de lactancia**, debes solicitar a la Dirección el **modelo de comunicación** elaborado por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos (tras su recepción, dicho Servicio comprobará que las condiciones de trabajo no suponen un riesgo ni para ti ni para tu hijo).

## Medidas a adoptar para prevenir caída de personas a distinto nivel

No realices tareas que entrañen riesgos de caída superior a dos metros si no dispones de equipos de trabajo (plataformas elevadoras, etc.) o de protección adecuados (arnés de seguridad).

Cuando tengas que limpiar la parte exterior de las ventanas ubicadas en plantas superiores, debes desmontar las hojas de las mismas sin exponerte a riesgos innecesarios, o bien utilizar prolongadores o accesorios provistos de imanes que permitan la limpieza de los cristales desde el interior. Bajo ningún concepto el cuerpo debe sobrepasar la vertical del alfeizar.

## Medidas a adoptar para prevenir caída de personas al mismo nivel

No efectúes tareas de limpieza sobre sillas, mesas u otro mobiliario. Utiliza escaleras de mano adecuadas a la tarea y que se encuentren en perfectas condiciones de uso, revisa periódicamente el estado de las zapatas, los mecanismos antiapertura y los peldaños. En caso de que detectes algún defecto, debes informar al responsable del mantenimiento/sustitución de las mismas.

Sigue las medidas y recomendaciones preventivas que se establecen en la Ficha de Prevención de “Escaleras de Mano”.

Usa siempre calzado cerrado con suela antideslizante, evita los zuecos.

Elimina con rapidez desperdicios, manchas de grasa y vertidos que puedan dar lugar a caídas.

Procura que las zonas de tránsito estén libres de cables u otros obstáculos (cajas, papeleras, etc.) para evitar que se pueda tropezar con ellos y caer.

Señaliza las zonas con riesgo de caída al mismo nivel mientras dure el riesgo (suelos húmedos o mojados, etc.).

Barre en sentido del avance para que detectes posibles obstáculos, en el caso de escaleras, barre bajando los peldaños en sentido del descenso.

## Medidas a adoptar para prevenir la caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación

*Ordena adecuadamente las estanterías, entre otras recomendaciones, evita el exceso de peso u objetos, sitúa los más pesados en la parte más baja, etc.*

*No almacenes objetos delante de las estanterías, deja espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a las mismas.*

*Evita el almacenamiento de materiales sobre armarios, especialmente si se trata de materiales que por su peso u otras características, puedan ocasionar daños al caer mientras se manipulan.*

*Lee y respeta el contenido de la Ficha de Prevención de “Almacenamientos Seguros”.*

## Medidas a adoptar para prevenir golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos

*Observa bien la superficie por donde vayas a pasar la bayeta.*

*Vacía las papeleras sin introducir las manos en ellas.*

*Traslada las bolsas de basura cerradas para que te permita un mejor agarre, evita comprimirlas y acercarlas al cuerpo o a las piernas.*

*En caso de accidentes leves (pequeños cortes, pinchazos, etc.), utiliza el material del botiquín del Centro, desinfectando la herida con agua y povidona y protegiéndola con un apósito impermeable antes de continuar con tu trabajo.*

*En aquellas tareas que puedan suponer un riesgo de proyección de partículas (trasvase de líquidos, etc.) utiliza gafas de protección.*

## Medidas a adoptar para prevenir contactos eléctricos

Lee y respeta el contenido de la Ficha de Prevención de “Uso Seguro de Aparatos Eléctricos”, que incluye pautas relativas a la puesta en servicio, consejos de seguridad para una correcta conexión e información sobre las verificaciones a realizar en caso de mal funcionamiento.

No pases la fregona mojada sobre torretas, regletas o bases de clavija, ni sobre conductores eléctricos conectados. Extrema las precauciones al limpiar con bayetas, fregonas y demás utensilios húmedos, las zonas próximas a bases de enchufe.

No utilices bayetas o paños empapados de agua en la limpieza de receptores eléctricos como ordenadores, lámparas de mesa, etc.

Antes de limpiar un aparato eléctrico, desconéctalo.

No acciones interruptores de luz, ni enchufes o desenchufes receptores eléctricos con las manos mojadas o pisando sobre suelo mojado.

Si observas alguna deficiencia en la instalación eléctrica (conductores accesibles, cables pelados, tomas o interruptores deteriorados, chispazos, humo, etc.), debes comunicarlo inmediatamente al responsable del Centro.

## Medidas a adoptar para prevenir contactos térmicos (quemaduras) y contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas

Durante el desempeño de tus funciones puede existir riesgo de contactos térmicos y durante la manipulación de productos de limpieza riesgo de quemaduras debidas al contacto con sustancias cáusticas y/o corrosivas (utiliza guantes adecuados para estos productos). Extrema las precauciones durante estas tareas.

Si utilizas productos con características corrosivas usa **guantes** adecuados al producto y **gafas de montura integral** durante la citada operación.

## Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes químicos

*La utilización de algunos productos de limpieza puede entrañar riesgos. Debes leer atentamente la Guía de Prevención de “Utilización y Almacenaje de Productos Químicos Peligrosos” y respetar, tanto su contenido como las instrucciones y Fichas de Datos de Seguridad de los productos.*

*Utiliza los equipos de protección individual recomendados en cada producto por el fabricante, y ten a mano la ficha de datos de seguridad de los productos que utilices.*

*Evita en lo posible el contacto repetido de la piel desnuda con sustancias irritantes, como los detergentes o el agua; para ello, debes utilizar guantes adecuados a cada tarea (también se usarán cuando vayan a estar mucho rato en contacto con el agua).*

*Mantén los guantes correctamente, limpiándolos y secándolos (también por la parte interior) después de su uso. Evita la utilización de guantes perforados, pues los productos penetran en su interior y el contacto con los mismos es mayor y más prolongado que si no los utilizáramos.*

*No retires los tapones de los recipientes de productos con la boca o forzando los botes, ni utilices el olfato para identificar productos contenidos en los envases.*

*Evita transportar envases de productos sosteniéndolos con los brazos y pegados al cuerpo, ya que un vertido ocasional puede originarte lesiones.*

*Realiza las labores de limpieza con el lugar bien ventilado.*

*Cúrate los pequeños cortes y cúbrete las heridas con apósitos impermeables tan pronto como se produzcan y antes de continuar con tu trabajo.*

*Si realizas tareas que produzcan polvo en suspensión o aerosoles, utiliza protección respiratoria (mascarillas autofiltrantes).*

## Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes biológicos

*Si sufre una lesión en la piel (cortes, pinchazos, etc), cúbreelas con apósitos impermeables antes de continuar con tu trabajo.*

*Utiliza guantes de un solo uso en tareas que puedan implicar contacto con fluidos biológicos (sangre, orina, vómitos...). Lávate las manos antes y después de cada actuación, aunque los hayas utilizado. Asimismo debes eliminar con agua y jabón las eventuales salpicaduras.*

*En caso de que se produzca un accidente con riesgo biológico (inoculación percutánea, contacto de fluidos biológicos con heridas abiertas, piel no intacta...) debes retirar el objeto, limpiar la herida con agua corriente durante dos o tres minutos, desinfectarla con povidona yodada u otro producto similar y cubrirla con un apósito impermeable. Si el contacto ha sido con una mucosa debes lavarte con agua abundante.*

*Todos los accidentes/incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados al Director/a, a fin de que el mismo se ponga en contacto a la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos.*

*No comas ni bebas en las zonas donde exista riesgo de contacto con fluidos biológicos (aseos, botiquines...).*

## Medidas a adoptar para prevenir incendios y explosiones

*Mantén ordenados los materiales inflamables o combustibles y evita acumulaciones innecesarias de los mismos. Aléjalos de cualquier foco de calor o ignición.*

*Evita sobrecargar los enchufes, no conectes varios receptores de elevada potencia a una sola toma.*

*Si utilizas braseros eléctricos o calefactores de resistencia, evita que pueda caer algo encima que pueda prender y desconéctalos cuando abandones la dependencia, aunque sea por corto espacio de tiempo.*

*En caso de incendio, debes seguir las pautas establecidas en el Plan de Autoprotección del Centro (si no lo conoces, pregunta a tu Director/a).*

*Además, sería conveniente que leyeras atentamente las Fichas de Prevención referentes a “Prevención de Incendio” y “Medios de Extinción de Incendio”.*



## Medidas a adoptar para prevenir accidentes de tráfico

*Sigue las recomendaciones establecidas en la Guía de Prevención de “Seguridad Vial”.*

## Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas y desplazamientos

*Es necesario que adoptes medidas orientadas a minimizar los efectos adversos de estos riesgos (ver las Fichas de Prevención relativas a “Manipulación Manual de Cargas” e “Higiene Postural”).*

*Es conveniente trasvasar a recipientes más pequeños los productos que se suministren en envases de gran capacidad (prestando atención a las medidas sobre contaminantes químicos). Los envases se deben identificar mediante fotocopia de la etiqueta original del producto.*

*Usa carros de limpieza que te permitan transportar el material (escobas, fregonas, cubos, productos de limpieza, recargas de papel higiénico, etc.) y recoger los residuos. 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 y los codos permanezcan cerca del cuerpo y en la posición más baja posible. Llena los cubos lo más cerca posible de donde se vayan a utilizar para disminuir la distancia de transporte y evita llenar los cubos para limitar su peso.*

*Realiza en equipo aquellas tareas con demandas elevadas (por ejemplo el desmontaje de ventanas), de forma que se reparta la carga de trabajo además de favoreciendo las micropausas.*

*Trabaja manteniendo una postura erguida. Cuando barras o friegues, mantén la escoba o fregona lo más cerca posible de los pies y efectúa el movimiento tan sólo con los brazos, evitando hacerlo con la cintura. Cógelas a una altura correcta y cerca del cuerpo, manteniendo las manos a una altura entre el pecho y tus caderas.*

*En caso de que tengas que escurrir fregonas por torsión, no fuerces las muñecas, ni vuelques tu peso al girarla.*

## Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas y desplazamientos II

Para evitar lesiones en los codos y en las muñecas realiza el escurrido de las bayetas mediante la torsión horizontal con ambas manos (con las muñecas a la misma altura), asimismo, la tarea de limpieza de superficies la debes realizar con la mano extendida y la bayeta plegada. Las dimensiones de gamuzas y bayetas deben de ser las mínimas necesarias para permitir una correcta limpieza, evita las de grandes dimensiones que requieren más fuerza para su escurrido y a su vez resultan más pesadas.

Para permitir la recuperación muscular de la extremidad dominante compensa el trabajo utilizando ambos brazos, se recomienda que, si la tarea lo permite, alternes el uso de la mano derecha e izquierda durante el trabajo.

Para evitar exposición a movimientos repetitivos alterna o rota entre tareas en las que emplees grupos musculares distintos, permitiendo la recuperación de los utilizados en la tarea anterior. Por ejemplo, barrer y fregar el suelo sobrecarga la zona del codo (siendo movimientos del mismo tipo) por lo que no debes realizarlas de forma continuada, mejor intercala tareas de baja repetición (vaciar papeleras pequeñas, limpiar barandillas, etc.) entre las de mayor esfuerzo (limpieza de baños, aspirado, etc.). Para que esta alternancia sea efectiva debe producirse en un periodo corto de tiempo dentro de la jornada (cada 1 o 2 horas como máximo).

Sustituye la posición “de rodillas”, por la postura de rodilla alterna en el suelo con la otra semiflexionada, a fin de mantener la espalda recta.

Cuando realices limpiezas en zonas altas (por encima del nivel de los hombros) emplea utensilios con alargadores y cuando sea necesario, plataformas o escaleras que faciliten el acceso al punto de trabajo.

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 que faciliten el acceso al punto de trabajo y/o útiles de limpieza que eviten la adopción de dichas posturas (alargadores, mangos telescópicos, etc.).

En caso de que realices tareas en lavanderías, debes utilizar los medios para el transporte de la ropa que se pongan a tu disposición (carros, etc.).

Si realizas tareas de planchado, utiliza un escabel para facilitar el cambio de postura o si dispones del mismo, un taburete del tipo pie/sentado.

Sería conveniente que, además de adoptar las medidas referidas participases en alguna acción formativa que verse sobre Manipulación manual de cargas o Higiene postural.

## Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a la insatisfacción, contenido de trabajo

*El desempeño de las actividades englobadas en tu categoría profesional puede generarte un nivel de estrés inadecuado. Para evitarlo es necesario que leas y sigas las medidas y recomendaciones establecidas en la Ficha de Prevención sobre “Estrés en Centros Educativos”.*

*Asimismo, para evitar o minimizar dicho riesgo, entre otras medidas, planifica las actividades teniendo en cuenta los imprevistos y alterna tareas cuando realices trabajos que resulten monótonos o sin contenido.*