

INFORMACIÓN PREVENTIVA CATEGORÍA PROFESIONAL: PERSONAL DE COCINA

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO / ACTIVIDAD



El desempeño de este puesto, en general, comprende la transformación culinaria de los alimentos, adoptando las medidas de higiene necesarias tanto en la confección como en la distribución de los mismos, además de funciones relacionadas con el abastecimiento y conservación de los alimentos así como el mantenimiento en perfectas condiciones de limpieza y funcionamiento de las instalaciones, maquinaria y utillaje de cocina de los Centros educativos.

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, el cual 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 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 descritas en esta ficha, como las incluidas en las siguientes Guías y Fichas de Prevención:

- Ficha de Prevención de Escaleras de Mano.
- Ficha de Prevención de Almacenamientos Seguros.
- Ficha de Prevención de Uso Seguro de Aparatos Eléctricos.
- Ficha de Prevención de Utilización de Gases Combustibles.
- Ficha de Prevención de Incendios.
- Ficha de Prevención de Medios de Extinción de Incendios.
- Ficha de Prevención de Manipulación Manual de Cargas.
- Ficha de Prevención de Higiene Postural.
- Ficha de Prevención de Estrés en Centros Educativos.
- Fichas de Prevención de Herramientas Manuales (cuchillos y tijeras).
- 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 (Guía de Resolución de Conflictos, Relaciones Saludables entre Trabajadores, etc.) 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 al mismo nivel

Colabora en mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos (cajas, cubos de residuos, mobiliario, herramientas, etc.).

No utilices medios no adecuados (sillas, mesas, cajas...) para acceder a lugares elevados, utiliza escaleras de mano y sigue las medidas y recomendaciones preventivas que se establecen en la Ficha de Prevención de “Escaleras de Mano”.

Utiliza, siempre que puedas, calzado con suela antideslizante.

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

Al acabar cada tarea, recoge el material sobrante y limpia el área de trabajo.

Mantén los suelos limpios, elimina con la mayor rapidez posible manchas, desperdicios, derrames, etc.

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.

No debes apoyarte en las baldas de las estanterías para alcanzar puntos alejados del suelo.

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.

Organiza los equipos, herramientas y utensilios en un lugar de almacenaje estable y seguro.

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

Mantén las herramientas manuales de corte bien afiladas y utiliza el cuchillo adecuado para cada tarea (ver Ficha de Prevención de Herramientas y Máquinas Portátiles sobre “Cuchillos” y “Tijeras”).

Habilita un espacio para guardar los cuchillos debidamente ordenados y transpórtalos siempre protegidos, en fundas o recipientes adecuados.

En operaciones de corte de alimentos utiliza guante de malla metálica para la mano que sujete dichos elementos (carne, verduras, fiambres, etc.).

Utiliza los dispositivos de protección y empuje con que cuentan las máquinas o equipos.

No retires ni anules protecciones de los equipos de trabajo.

Usa las máquinas y equipos de trabajo (picadoras, batidoras, ollas rápidas, etc.) en la forma y para las tareas para las que han sido concebidos (instrucciones del fabricante) y presta especial atención en operaciones de limpieza y mantenimiento de los mismos (cambios de cuchillas, etc.). Debes realizarlas **siempre** con la máquina desconectada de la corriente eléctrica.

En aquellas tareas que puedan suponer un riesgo de proyección de partículas (operaciones de corte de huesos o piezas congeladas) utiliza gafas de protección.

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

Vacía las papeleras y cubos de basura sin introducir las manos dentro.

Pon especial cuidado en el momento del cambio de las bolsas de basura, pueden contener elementos cortantes.

Desecha el menaje de cocina que presenten bordes en mal estado, rajaduras o roturas.

Evita el uso de relojes, anillos, pulseras, etc., pueden dar lugar a atrapamientos.

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.

Extrema las precauciones al limpiar con bayetas, fregonas y demás utensilios húmedos, las zonas próximas a bases de enchufe.

Antes de limpiar un aparato eléctrico, desconéctalo.

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

Antes de comenzar las tareas de limpieza de quemadores, planchas, etc., debes verificar que estén apagadas y completamente frías.

Usa recipientes de capacidad adecuada (bastante superior al volumen a contener) para evitar el desbordamiento de comidas calientes.

Comprueba los termostatos de hornos, freidoras, etc., antes de introducir en ellas alimentos o recipientes.

Utiliza pinzas al freír alimentos mojados o que contengan mucha agua.

Realiza los cambios de aceite siempre en frío.

Utiliza pinzas portabandejas o manoplas anticalóricas para manipular objetos calientes.

No mantengas encendidos fuegos que no vayas a utilizar.

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. Extrema las precauciones durante estas tareas.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes químicos

Utiliza los productos químicos (limpiadores, disolventes, desatascadores, etc.) de acuerdo con las fichas de seguridad proporcionadas por el fabricante y emplea los equipos de protección individual indicados en las mismas (gafas, mascarilla, etc.).

No almacenes productos químicos en envases diferentes al original.

Debes leer atentamente la Guía de Prevención relativa a “Utilización y Almacenaje de Productos Químicos Peligrosos” y respetar, tanto su contenido como las instrucciones y Fichas de Seguridad de los productos.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes biológicos

Si sufres alguna lesión en la piel (cortes, pinchazos...), cúbrela con apósitos impermeables antes de continuar 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, desinfectar la herida con povidona yodada u otro producto similar y cubrir la herida 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 presiones con las manos las bolsas de basura con restos de comidas.

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. Alejalos de cualquier foco de calor o ignición.

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

Comprueba antes de utilizar los distintos equipos (microondas, hornos, freidoras, tostadoras, ...) que los temporizadores están en la posición adecuada.

Presta especial atención para que los aceites no se sobrecalienten y puedan inflamarse.

En caso de que se inflame el contenido de algún recipiente de cocina, apaga el extractor de humos, tapa completamente el recipiente con una tapadera y si no fuera posible controlar las llamas, utiliza un extintor.

Evita utilizar agua para intentar apagar las llamas pues la evaporación de la misma puede arrastrar aceites, grasas, gases, y extender el incendio.

Mantén limpias de grasas las cercanías de los focos de calor.

Realiza las operaciones de flambeado apagando previamente el extractor de humos para evitar que las llamas sean aspiradas y se propaguen por sus conductos.

Evita acumular materiales al lado de zonas con riesgo de incendio.

Respeta las indicaciones de la Ficha de Prevención de riesgos derivados de la "Utilización de Gases Combustibles".

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 referente a "Prevención de Incendios" 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

Aunque estos riesgos no suelen ser responsables de patologías graves en tu colectivo, es conveniente que adoptes las medidas y recomendaciones establecidas en las Fichas de Prevención sobre “Manipulación Manual de Cargas” e “Higiene Postural”.

Si consideras que en tu caso, la exposición a estos riesgos es significativa, sería conveniente que, además de adoptar las medidas referidas, participases en alguna acción formativa que verse sobre Higiene postural y/o Manipulación manual de cargas.

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 “El Estrés en Centros Educativos”.

Para que tu trabajo te resulte satisfactorio, planifica las actividades teniendo en cuenta los posibles imprevistos, y alterna tareas cuando realices trabajos que impliquen atención continuada o te resulten monótonos o sin contenido.