

# Manual de seguridad y salud en Hostelería

 GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES  
SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES  
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023



## FREM MAP

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*



	<b>Página</b>
● <b>Presentación</b> .....	2
● <b>Riesgos y Medidas Preventivas Generales</b> .....	3
- <b>Orden y limpieza en los lugares de trabajo</b> .....	4
- <b>Manipulación manual de cargas</b> .....	5
- <b>Seguridad frente a riesgos eléctricos</b> .....	6
- <b>Herramientas manuales</b> .....	7
- <b>Máquinas</b> .....	8
- <b>Escaleras manuales</b> .....	9
- <b>Manipulación de productos químicos</b> .....	10
● <b>Riesgos y Medidas Preventivas Específicas</b> .....	11
- <b>Cocinas</b> .....	12
- <b>Bares y comedores</b> .....	13
- <b>Lavanderías</b> .....	14
- <b>Pisos</b> .....	15
- <b>Administración y recepción</b> .....	18
- <b>Mantenimiento</b> .....	20
● <b>Normas de Actuación en Caso de Emergencia</b> .....	21
- <b>Medidas para la prevención de incendios</b> .....	22
- <b>Actuación en caso de incendio</b> .....	22
● <b>Ante un accidente, ¿qué debemos hacer?</b> .....	24



La LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES establece en su Art. 18 la obligación del empresario de informar a sus trabajadores sobre los riesgos que puedan afectar a la salud y las medidas preventivas que éstos deben aplicar para evitarlos.

Con este objetivo se edita este Manual que pretende dar a conocer al personal del sector de Hostelería los riesgos más frecuentes a los que se encuentra expuesto y la forma de actuar para prevenirlos, fomentando la implantación de BUENAS PRACTICAS de Prevención.

Desde el Area de Prevención de FREMAP, esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en esta actividad.





# **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES**





### Riesgos

#### Orden y limpieza en los lugares de trabajo

- Golpes contra objetos.
- Caídas al mismo nivel: resbalones, tropiezos, etc.
- Caídas de objetos manipulados.
- Incendios.



### Medidas Preventivas

#### Orden y limpieza en los lugares de trabajo

- No acumules objetos en las zonas de paso. Almacena cada cosa en el lugar adecuado, evitando depositar objetos y mercancías en las zonas de circulación.
- Los materiales almacenados no deben dificultar nunca el acceso y visibilidad de las salidas y vías de evacuación, de los extintores y de las bocas de incendio, botiquines, etc.
- Retira inmediatamente los desperdicios y basuras que caigan al suelo. Utiliza los recipientes destinados a ello (cubos de basura, papeleras, etc.).
- Los derrames de líquidos en el suelo deben limpiarse inmediatamente o cubrirse con un producto absorbente.
- Asegúrate que los apilamientos de materiales son estables y seguros. Evita los objetos salientes en las estanterías y la sobrecarga de las mismas.





## Riesgos

### Manipulación manual de cargas

- Lesiones de espalda por sobreesfuerzos.
- Caídas de objetos en manipulación.
- Lesiones en las manos (cortes, quemaduras, etc.).
- Golpes contra objetos.



## Medidas Preventivas

### Manipulación manual de cargas

- Utiliza ayudas mecánicas siempre que puedas (carretillas, carritos, montacargas, etc.).
- Si el peso de la carga es excesivo o su volumen dificulta una fácil manipulación, solicita ayuda.
- Revisa la superficie y el estado de la carga. Si está caliente, tiene bordes cortantes o astillas, utiliza unos guantes de protección.
- Adopta las siguientes recomendaciones:
  1. Aproxímate a la carga y colócate lo más cerca de ella que puedas.
  2. Asegúrate un buen apoyo de los pies, manteniéndolos ligeramente separados 50 cm aproximadamente.
  3. Dobla la cintura y las rodillas para coger la carga, manteniendo la espalda recta.
  4. Haz fuerza con los músculos de las piernas, glúteos y brazos para elevar la carga.
  5. Mantén la carga lo más pegada al cuerpo que se pueda para el transporte de la misma. Procura llevar la carga lo más equilibradamente posible.
- Evita los movimientos y posturas peligrosos:
  1. Mientras manejes cargas, evita los giros de tronco. Mueve los pies en vez de la cintura.
  2. Procura no levantar la carga por encima de los hombros. Utiliza una escalerilla o escalón portátil para alcanzar altura. Para los almacenamientos en estanterías, coloca los objetos más pesados y los más utilizados, a una altura entre la cintura y los hombros.
- El mantenimiento de una postura de pie estática durante largos períodos puede predisponer a la aparición de varices y otros problemas circulatorios. Para prevenirlos, emplea calzado cómodo, prendas holgadas y efectúa cambios de postura periódicamente.



### Riesgos

#### Seguridad frente a riesgos eléctricos

- Contactos eléctricos directos con partes de la instalación habitualmente en tensión.
- Contactos eléctricos indirectos con partes puestas accidentalmente bajo tensión.
- Quemaduras por arco eléctrico.



### Medidas Preventivas

#### Seguridad frente a riesgos eléctricos

- Las tareas de mantenimiento y reparación de la instalación eléctrica corresponden a personal autorizado. No manipules la instalación eléctrica si no tienes la capacitación para ello.
- Con las manos mojadas o los pies húmedos nunca manipules interruptores de luz, enchufes, o aparatos eléctricos. Evita pasar trapos mojados o fregonas sobre enchufes conectados.
- Recuerda que es extremadamente peligroso utilizar agua ante un fuego de origen eléctrico.
- La desconexión de aparatos eléctricos se debe hacer tirando de la clavija, nunca del cable.
- No conectes cables sin clavija de conexión homologada, ni anules el conductor de protección (toma de tierra).
- Evita sobrecargar los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.

#### Actuación frente a una persona accidentada

- Procura cortar la tensión inmediatamente. Sepárale de la fuente de tensión sin tocarle directamente (utiliza un elemento aislante como la madera seca, unos guantes dieléctricos, etc.).





## Riesgos

### Herramientas manuales

- Cortes, golpes, etc., con las diversas herramientas manuales: cuchillos, martillos, rasquetas...
- Microtraumatismos en movimientos repetitivos como los procesos de corte, las tareas de limpieza...



## Medidas Preventivas

### Herramientas manuales

- Selecciona las herramientas adecuadas para el trabajo a realizar y no las utilices nunca en operaciones para las cuales no fueron diseñadas. Si es preciso, usa un equipo de protección individual: guantes de protección, gafas de seguridad...
- Mantén las herramientas en buen estado y guárdalas en un lugar adecuado después de utilizarlas. Es peligroso dejarlas abandonadas en cualquier sitio.
- Revisa periódicamente el estado de las herramientas. Retira las que se encuentren en mal estado.
- En las operaciones continuadas de corte con cuchillos, procura mantener, en la medida de lo posible, la mano y el brazo alineados evitando flexionar la muñeca.





## Riesgos

### Máquinas

- Cortes y atrapamientos.
- Caída de objetos en manipulación.
- Contactos eléctricos.
- Exposición a ruido.



## Medidas Preventivas

### Máquinas

- Utiliza la máquina adecuada y sus complementos para cada tarea a realizar. Infórmate y respeta las recomendaciones del manual de instrucciones.
- Asegúrate que la máquina esté en buenas condiciones y convenientemente protegida (empujadores, guías, resguardos, etc.). Comunica cualquier anomalía que observes para que se pueda subsanar.
- Ten en cuenta que anular las protecciones de las máquinas o no utilizar los equipos de protección individual requeridos para su manejo, puede ocasionar accidentes graves.
- En operaciones de limpieza o en caso de avería, desconecta la máquina y, según proceda, bloquea y señala la situación colocando un cartel en los órganos de accionamiento.
- Evita la ropa excesivamente holgada, así como llevar pulseras, cadenas o anillos, que puedan engancharse con los órganos móviles de la máquina. Del mismo modo, recógete el cabello si lo llevas largo.

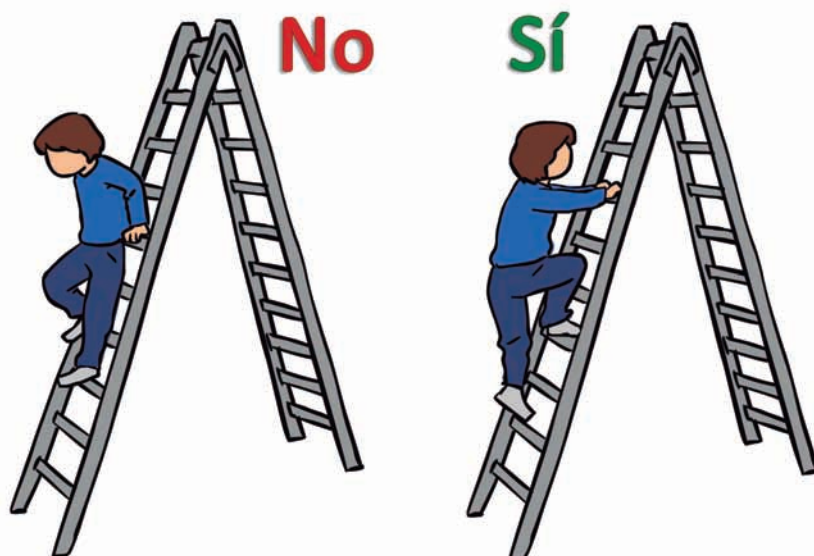




## Riesgos

### Escaleras manuales

- Caídas de las escaleras durante el ascenso y descenso de las mismas.
- Sobreesfuerzos.
- Golpes contra objetos.
- Atrapamientos entre elementos articulados de la propia escalera.



## Medidas Preventivas

### Escaleras manuales

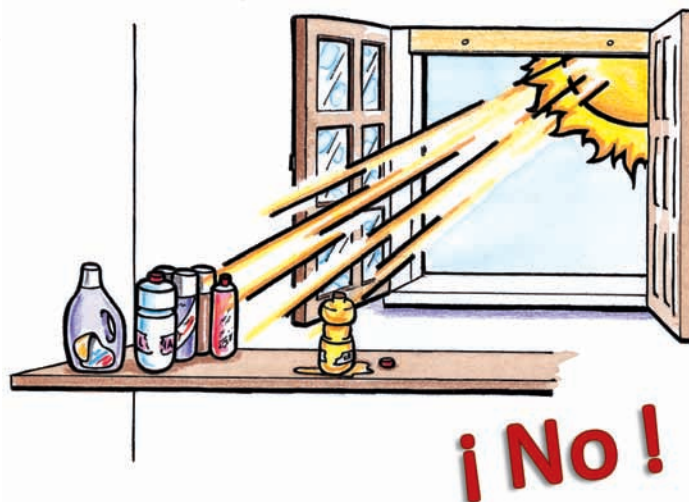
- Escoge la escalera más adecuada al trabajo a realizar (altura suficiente, dispositivos antideslizantes adecuados a la superficie de apoyo, elementos antiapertura en escaleras de tijera...), y revísala antes de su uso.
- Coloca la escalera simple formando un ángulo de 75° con la horizontal.
- Asegúrate de la correcta estabilidad y sujeción de la misma para evitar que se mueva, tanto por la base como por la parte superior de apoyo.
- El ascenso y descenso de la escalera siempre debes realizarlo de frente a la misma.
- Mantén el cuerpo dentro del frontal de la escalera. Nunca debes asomarte por los laterales de la misma. Desplázala cuantas veces sea necesario y nunca mientras estés subido.
- En las de tijera, nunca trabajes a horcajadas y no pases de un lado a otro por la parte superior. Recuerda que el tensor central o cadena ha de estar totalmente extendido.
- Las escaleras no deben ser utilizadas por más de una persona simultáneamente.



## Riesgos

### Manipulación de productos químicos

- Inhalación, ingestión y salpicaduras de productos químicos.
- Contacto con productos químicos, quemaduras...
- Explosión, incendio.



## Medidas Preventivas

### Manipulación de productos químicos

- Identifica los riesgos de los productos químicos a través de la etiqueta.
- Respeta las indicaciones de la misma o de la ficha de seguridad del producto.
- Emplea envases originales o debidamente etiquetados sin posibilidad de confusión. No utilices envases de productos alimenticios y desecha aquellos que carezcan de identificación.
- Realiza trasvases lentamente y en lugares ventilados. Siempre que sea posible se utilizarán medios auxiliares como los dosificadores.
- No efectúes mezclas de productos químicos ni retires los tapones con la boca o forzando los botes.
- Emplea los equipos de protección individual referidos en el etiquetado o la ficha de seguridad.
- En caso de accidente, evacua a la víctima si está en un lugar cerrado y lava la zona afectada con agua, al menos durante 15 minutos. En caso de ingestión accidental, llama al Servicio de Información Toxicológica (Tel. 91 562 04 20).
- No comas, bebas o fumes mientras manipulas productos químicos. Lávate las manos después de su manipulación.
- Almacena los productos químicos en un sitio destinado a tal fin, lejos de focos de calor, cerrados y debidamente etiquetados.





## **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS**



## Riesgos

### Cocinas

- Resbalones y tropiezos como consecuencia de derrames de líquidos, restos de alimentos y objetos depositados directamente sobre las zonas de paso.
- Cortes, punzamientos y atrapamientos con útiles de corte (cuchillos, picadoras, cortadoras de fiambres...) o por cristales de vajilla rota, latas de conserva, etc.
- Quemaduras por contacto térmico o salpicaduras de líquidos al hervir.
- Sobreesfuerzos en la manipulación de ollas, cajas de alimentos, piezas pesadas de carne, etc.
- Irritaciones de la piel o intoxicaciones debidos al contacto o inhalación de productos desengrasantes o detergentes.
- Exposición a temperaturas elevadas (zona de fogones, planchas, parrillas) o a bajas temperaturas (cámaras de refrigeración, congelación...).



## Medidas Preventivas

### Cocinas

- Mantén el orden y la limpieza de las áreas de trabajo. Recoge los derrames de líquidos o los restos de alimentos que caigan en las zonas de paso.
- Utiliza empujadores para las máquinas que lo necesiten (picadoras, cortafiambres...).
- No dejes nunca los cuchillos y útiles de corte dentro de los fregaderos. Mantenlos guardados protegiendo totalmente las hojas de corte.
- Durante la cocción de alimentos, no llenes hasta arriba los recipientes para minimizar las salpicaduras y derrames de líquidos.
- Respeta las instrucciones de seguridad de los productos de limpieza que vayas a utilizar.
- Si permaneces en zonas con exposición a temperaturas elevadas, haz una ingestión abundante de líquidos (evita el consumo de alcohol, zumos concentrados o bebidas con gas).



OPERACIÓN	Equipo de protección individual (EPI)
Cortes con cuchillos.	Guantes de malla.
Manejo de recipientes y alimentos calientes.	Guantes o manoplas antitérmicos.
Limpieza con desengrasantes.	Guantes de goma o latex.
Entrada en cámaras de congelación.	Chaleco isotérmico.





## Riesgos

### Bares y comedores

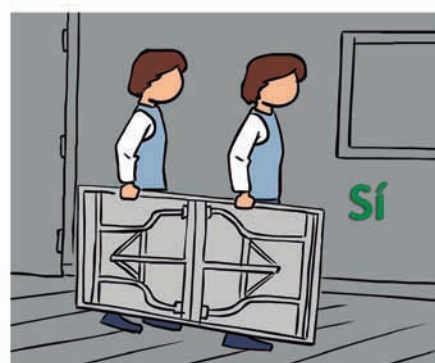
- Caídas al mismo nivel al tropezar o resbalar con objetos abandonados sobre el suelo, por la existencia de restos de alimentos o debido a derrames de líquidos.
- Sobreesfuerzos por el manejo manual de cargas y fatiga muscular por el mantenimiento de la posición de pie estática.
- Cortes y punzamientos con cuchillos, cristales de menaje roto, latas de conserva, o durante la manipulación de botellas y vidrio.



## Medidas Preventivas

### Bares y comedores

- Mantén las áreas de trabajo ordenadas y limpias. Retira los restos de comida y líquidos que puedan provocar resbalones.
- Evita permanecer en posición estática durante períodos prolongados de tiempo. Si no hay otra posibilidad, dispón de un soporte para mantener un pie ligeramente más elevado que el otro y alterna periódicamente la postura.
- En la manipulación de barriles de refrescos, cajas de botellas y piezas de menaje, sigue las instrucciones generales del apartado de manipulación de cargas.



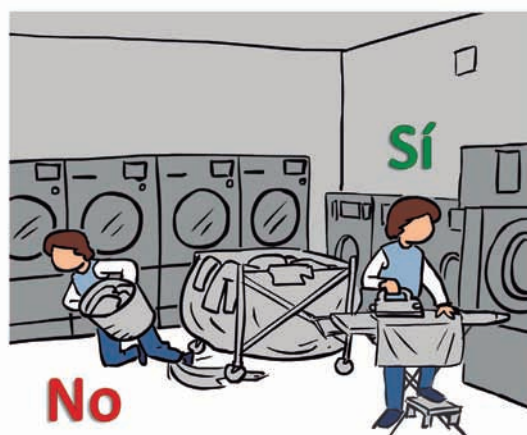
OPERACIÓN	Equipo de protección individual (EPI)
Retirada de basuras, recogida de vidrios y menaje roto, reposición de cámaras, manejo de barriles y cajas de bebidas.	Guantes de seguridad.



## Riesgos

### Lavanderías

- Caídas por resbalones y tropiezos debidos a la acumulación de ropa en el suelo.
- Lesiones en la espalda por sobreesfuerzos.
- Exposición a agentes biológicos.
- Inhalación, ingestión y contacto con productos de limpieza.
- Exposición a ambientes térmicos (focos de calor en planchado).



## Medidas Preventivas

### Lavanderías

- Deposita la ropa usada en jaulas o cestas. Almacena las jaulas de ropa fuera de las zonas de paso.
- Al manipular la ropa usada para su lavado, adopta las siguientes precauciones:
  - Protege las heridas para evitar la entrada de agentes biológicos por vía parenteral (a través de heridas).
  - No ingieras alimentos mientras se efectúan estas tareas.
  - Emplea guantes.
- Almacena los envases de productos de limpieza verticalmente, de forma estable y cerrados. Cuando uno de los envases se acabe, se procederá a su retirada, inutilizándolo.
- Evita la exposición prolongada a temperaturas elevadas, alternando las tareas de planchado de ropa con otras que no impliquen la exposición a focos de calor.

OPERACIÓN	Equipo de protección individual (EPI)
Trasvase de productos de limpieza.	Gafas de seguridad, guantes resistentes al producto utilizado.
Manipulación de ropa usada.	Guantes de latex.

### Normas de ergonomía postural para el planchado de ropa:

- Al planchar, asegúrate de que la altura de la tabla de planchar llegue hasta la altura del ombligo o ligeramente por encima.
- Si estás de pie, mantén un pie en alto, apoyándolo sobre un objeto o reposapiés, alternando ambos.
- En caso de tener que hacer fuerza sobre la superficie, baja el pie del reposapiés, retrásalo en relación al otro pie y apoya la mano con la que no sujetas la plancha en la mesa.







## Riesgos

### Pisos

- Caídas de personas por resbalones, pisadas sobre objetos, etc.
- Golpes contra objetos y mobiliario.
- Lesiones por sobreesfuerzos.
- Exposición a agentes biológicos.
- Cortes, pinchazos...
- Inhalación o contacto con productos químicos.
- Contactos eléctricos directos e indirectos.



## Medidas Preventivas

### Pisos

- Los carros deberán ubicarse siempre en el mismo lado del pasillo para no entorpecer más de lo indispensable, los recorridos de evacuación.
- Señaliza las superficies mojadas. Efectúa un fregado alternativo por zonas, permitiendo el paso por otras secas.
- Barre de cara al sentido de avance para detectar obstáculos y no olvides recoger los útiles y elementos de limpieza una vez terminada la labor.
- Lee las instrucciones de los productos de limpieza y utilízalos según se indiquen en las instrucciones. No debes realizar mezclas entre productos que puedan desprender gases tóxicos como la lejía y el amoníaco.
- En operaciones de limpieza de partes altas de mobiliario, estanterías o aseos, utiliza medios auxiliares como las escaleras portátiles o útiles de limpieza con mango telescópico. No emplees medios improvisados (sillas, mesas, cajas...).
- Nunca introduces las manos en las papeleras para vaciar las mismas. Vuélcaslas en la bolsa, carro o en el contenedor que dispongas.
- Durante el manejo de ropa usada y la limpieza de baños, adopta las siguientes medidas:
  - Protégete las heridas para evitar la entrada de agentes biológicos por vía parenteral.
  - No tomes alimentos.
  - Emplea guantes.
  - Lávate con frecuencia las manos, antes y después de las tareas.

OPERACIÓN	Equipo de protección individual (EPI)
Manejo de productos químicos.	Guantes resistentes al productoutilizado, gafas de seguridad.
Manejo de ropa usada, limpieza de residuos.	Guantes de latex o goma.





## Medidas Preventivas

### Pisos

#### Normas de ergonomía postural:

#### BARRER Y FREGAR EL SUELO

- Asegúrate de que la longitud del mango de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que te inclines.
- Al sujetar la escoba, coloca las manos entre la altura del pecho y la cadera.
- Al barrer o fregar, mantén la escoba o fregona lo más cerca posible de los pies (1) y efectúa movimientos tan sólo con los brazos, evitando seguirlos con la cintura.
- Mantén la espalda en posición vertical (2).
- En caso de tener que escurrir fregonas por torsión, no fuerces las muñecas ni vuelques tu peso al girar la fregona.
- Al pasar la aspiradora, adopta la misma postura que para fregar el suelo, flexionando algo más la rodilla avanzada. Si tienes que agacharte para pasar la aspiradora por debajo del mueble, agáchate, doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo. Vigila que tu columna permanezca siempre recta.



Posición (1)



Posición (2)



## Medidas Preventivas

### Pisos

#### Normas de ergonomía postural:

#### HACER LAS CAMAS

- Al hacer las camas deposita la sábana sobre el colchón y fija sus extremos por debajo de las esquinas de este de la siguiente forma:
  - Sitúate frente a la esquina de la cama, con la punta de un pie frente al borde y el otro paralelo al que forma la esquina.
  - Flexiona la rodilla, levanta la esquina del colchón con la mano del lado cuyo pie está frente al borde de la cama y con la otra, pasa la sábana por debajo.
- Si la cama está pegada a la pared por alguno de sus extremos, sepárala antes de hacerla, de forma que la puedas rodear. Para separar la cama de la pared, apóyate en la pared y empujla.

No



Sí

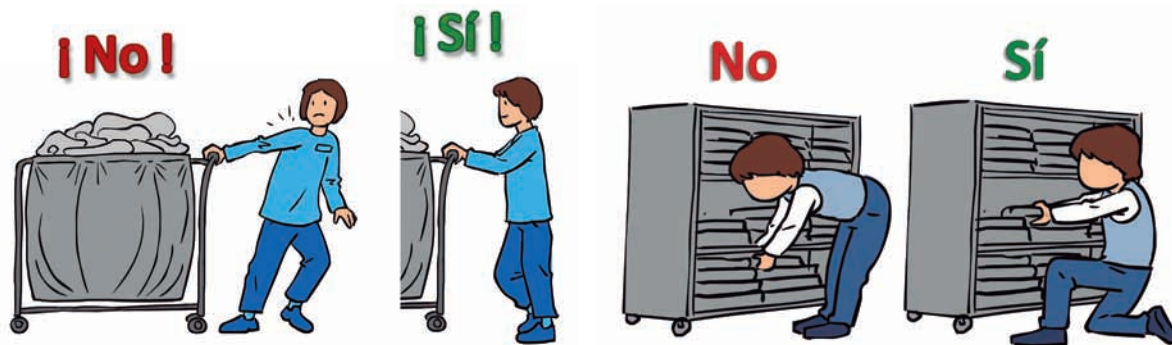




## Medidas Preventivas

### Pisos

Transporte de carros.



Recogida de sábanas, bebidas...



## Medidas Preventivas

### Pisos

Recogida de cubos.



Limpieza de bañeras.

- Para sustituir las cortinas del baño, no te subas a la bañera, utiliza una escalera portátil.



- Evita acceder al interior de las bañeras o adoptar posturas forzadas durante la limpieza de las mismas. Emplea los medios a tu alcance.

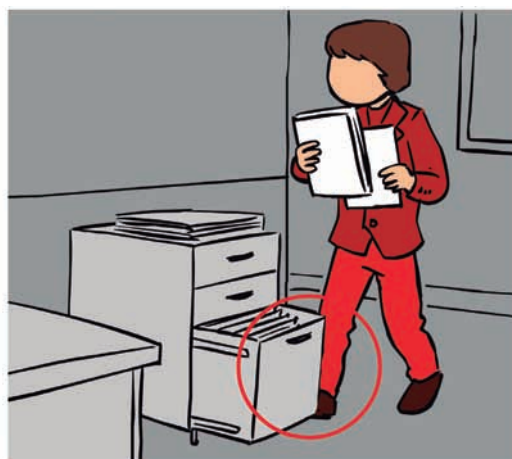


## Riesgos

### Administración y recepción

- Caídas por tropiezos debidos a material desordenado, cajones abiertos, etc.
- Golpes contra objetos inmóviles (cajones abiertos, objetos en zonas de paso...).
- Contactos eléctricos durante el uso de equipos e instalaciones.
- Fatiga por adoptar posturas y gestos inadecuados.
- Fatiga visual: picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en los párpados y ojos.
- Fatiga física: dolor habitual en región cervical, dorsal o lumbar...

No



## Medidas Preventivas

### Administración y recepción

- Mantén el orden y limpieza en el puesto de trabajo. Deja la mesa ordenada y recogida al finalizar la jornada laboral y protege el cableado existente en zonas de paso mediante canaletas.
- Para acceder a cajones y elementos de la mesa distantes, no gires sobre la silla mediante movimientos bruscos del tronco. Efectúa el giro con ayuda de los pies.
- Evita el contraste entre la luz de la ventana y la pantalla.

Sí



No





## Riesgos

### Mantenimiento

- Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas.
- Caídas desde escaleras de mano o andamios tubulares.
- Proyección de partículas en el manejo de taladros, radiales, esmeriladoras, etc.
- Contactos eléctricos durante la manipulación de equipos e instalaciones.
- Exposición a agentes biológicos (reparaciones de bajantes, fosas sépticas...).
- Cortes con máquinas y herramientas.
- Exposición a agentes químicos, pesticidas o cloro entre otros.



## Medidas Preventivas

### Mantenimiento

- Antes de utilizar escaleras manuales, verifica que se encuentran en buen estado (peldaños sin fisuras, apoyos con zapatas antideslizantes, no presentan grietas ni deformaciones...).
- De utilizar andamios tubulares, estos deberán ser inspeccionados antes de utilizarlos por primera vez y periódicamente. Comprueba, al menos, si se asientan sobre bases de apoyo estables, que la plataforma de trabajo sea de anchura superior a los 60 cm, que se dispone de barandillas perimetrales para evitar caídas y que el conjunto ofrece estabilidad suficiente.
- Antes de comenzar con un trabajo, observa si puede ser necesario delimitar y balizar una zona de seguridad en el entorno del mismo.
- En las intervenciones sobre máquinas, cumple con las especificaciones que al respecto indiquen los manuales de seguridad de las mismas. Siempre que sea posible, efectúa las operaciones de mantenimiento con la máquina parada y protegida frente a puestas en marcha intempestivas.
- Una vez finalizada la operación de mantenimiento, se deben reponer todos los elementos de seguridad de los que disponga la máquina.
- Siempre que se sea posible, manipula las instalaciones y equipos en ausencia de tensión eléctrica. En todo caso, antes de efectuar la intervención se verificará la ausencia de tensión y durante el trabajo se emplearán herramientas aislantes.
- Cuando manipules productos químicos y en las operaciones de limpieza de arquetas, fosas sépticas o bajantes, entre otras:
  - » Lee las etiquetas de los productos químicos y sigue las instrucciones de seguridad que indican.
  - » Protege las heridas para evitar la entrada de agentes biológicos por vía parenteral.



## Medidas Preventivas

- » En ningún caso comas o bebas mientras efectúes las tareas ni con posterioridad, hasta que puedas asearte convenientemente.
- Considera que determinadas instalaciones, tales como las fosas sépticas, las alcantarillas, los pozos, los depósitos o conductos de aire acondicionado, pueden presentar riesgos específicos de asfixia, explosión o intoxicación, y que para acceder con seguridad puede ser necesario disponer, entre otros, de procedimientos de trabajo seguro, equipos de ventilación, medida, protección y rescate, así como contar con el adiestramiento oportuno para el acceso a las mismas.

OPERACIÓN	Equipo de protección individual (EPI)
Manipulación de cargas.	Calzado de seguridad.
Trabajos en altura.	Equipo anticaídas.
Uso de herramientas (taladros...).	Gafas de seguridad.
Desatasque de tuberías, bajantes, etc.	Guantes de latex.
Fumigación.	Mascarillas, gafas, guantes.
Cloración de piscinas.	Mascarillas (con filtro para cloro), guantes.

- Las operaciones de fumigación sólo podrán ser efectuadas por personal con autorización de la empresa y se realizarán respetando las indicaciones de la ficha de seguridad del producto. Se utilizarán los equipos de protección individual especificados en dicha ficha, así como las normas de aplicación, los períodos de cuarentena, etc.



## **NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA**





## Medidas para la Prevención de Incendios

- Mantén siempre el orden y la limpieza.
- Evita sobrecargar los enchufes. Si se utilizan regletas o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de red, consulta previamente a personal con la cualificación pertinente.
- No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.
- Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área, y familiarízate con ellos.
- Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en el Plan de Emergencias de tu centro de trabajo.



## Actuación en Caso de Incendio

- Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo, utilizando extintores si tienes la capacitación requerida para ello. Recuerda:
  - » Utilizar el extintor más adecuado.
  - » Descolgar el extintor.
  - » Quitar el pasador de seguridad.
  - » Dirigir la boquilla a la base de las llamas.
  - » Apretar la maneta de forma intermitente.



Dirige la boquilla moviéndola en zigzag a la base de las llamas y apretando la maneta de forma intermitente.



## NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

- No abras una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y échate a rodar.
- En caso de tener que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura desplazarte a ras de suelo; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.



■ **Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.** ■

- Si te ha sido imposible abandonar un recinto:
  - » Cierra todas las puertas.
  - » Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
  - » Haz saber de tu presencia (coloca una sábana u objeto llamativo en la ventana).



# ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61

**EN CASO DE URGENCIA  
900 61 00 61**

## PRINCIPIOS GENERALES

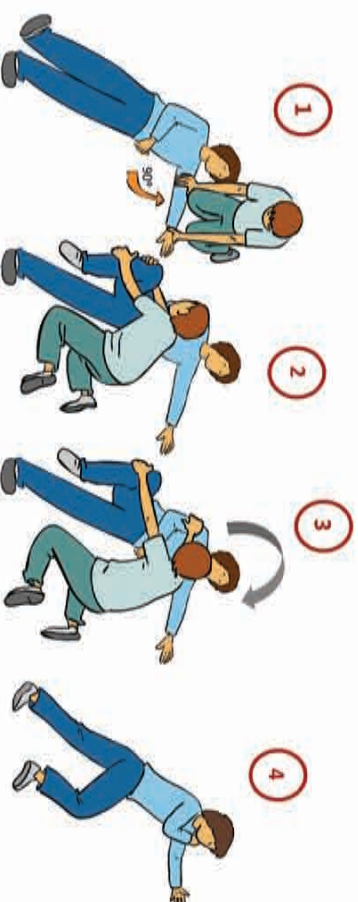
- 1 PROTEGER
- 2 AVISAR
- 3 SOCORRER

RECONOCIMIENTO  
DE SIGNOS VITALES

- A CONSCIENCIA
- B RESPIRACION
- C PULSO

RECUERDA QUE A LA PERSONA ACCIDENTADA  
HAY QUE TRATARLA CON URGENCIA.  
NO TRASLADARLE CON URGENCIA

## POSICIÓN DE SEGURIDAD



## LIPOTIMIA

- Traslada a la persona afectada a una zona más fresca.
- Acuéstale con la cabeza ladeada para evitar aspiraciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro. Además, aflojale la ropa para que esté más cómodo, abanicándole constantemente.
- Si se recupera, siéntale unos minutos antes de incorporarle totalmente.
- En caso de que no se recupere, avisa a los servicios de urgencia (112).

## TÓXICOS

### Pautas básicas:

- Recaba información del producto (ficha de seguridad, etiqueta) y llama al servicio de información Toxicológica (91 562 04 20).

### En caso de ingestión:

- Si está consciente, provócale el vómito salvo que la información del producto no lo aconseje (sustancias corrosivas, hidrocarburos).

### En caso de inhalación:

- Aleja a la víctima de ese lugar y trasládala a una zona ventilada.
- Aflojale la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos...), el rescate sólo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).

## CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- Nunca frotes el ojo afectado.
- Si es por salpicaduras, lava el ojo con agua fría abundante.
- Cuando se deba a partículas, no intentes extraerlas y cubre el ojo sin presionar.
- Solicita asistencia médica.



**NO**

## HERIDAS

- Lava la herida con agua y jabón.
- Tápala con gasa estéril.



## GOLPES Y CONTUSIONES

- Inmoviliza la zona afectada: la mejor manera de inmovilizar es "no mover".
- Calma el dolor: aplica frío local a intervalos regulares.
- Además, retrasarás la aparición de la inflamación inicial.
- Solicita traslado a un centro médico.



## QUEMADURAS

- Aplica agua fría abundante sobre la zona quemada durante un tiempo aproximado de 15 minutos.
- Si la zona quemada está descubierta, tápala con una gasa estéril húmeda y solicita asistencia médica.



**TELÉFONO DEL SERVICIO DE  
INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA**

**91 562 04 20**

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---













**FREMAP**

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*

[www.fremap.es](http://www.fremap.es)

<http://prevencion.fremap.es>