

## Pictogramas de peligros asociados

En la siguiente tabla, se exponen los nueve pictogramas y los peligros asociados a cada uno de ellos.

PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO	PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO
	Explosivos Sólidos inflamables		Corrosivos para metales Corrosión o irritación cutánea: 1A, 1B y 1C. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 1.
	Toxicidad aguda: Categoría 1 / 2 / 3		Gases inflamables: Categoría 1 Aerosoles inflamables. Gases comburentes. Líquidos inflamables. Líquidos piróforos. Sólidos piróforos. Sustancias y mezclas que experimentan calentamiento espontáneo. Sustancias y mezclas que en contacto con el agua desprenden gases inflamables.
	Líquidos comburentes Sólidos comburentes		
	Gases a presión		Toxicidad aguda: Categoría 4. Corrosión o irritación cutánea: Categoría 2. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 2. Sensibilización cutánea: Categoría 1A / 1B. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 3.
	Peligro para el medio ambiente acuático		Sensibilización respiratoria: Categoría 1A / 1B. Mutagenicidad en células germinales: Carcinogenicidad. Toxicidad para la reproducción: Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 1/2. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición repetida: Peligro por aspiración.

## Trabajos en cocinas

### Escape de gas. Riesgos

- Una acumulación de gas puede tener su origen en:
  - la obstrucción de las rejillas de ventilación o de los quemadores.
  - El uso indebido o el encendido incorrecto de calentadores y hornos a gas.
  - Vertidos sobre los quemadores durante la cocción de alimentos.

### Escape de gas. Medidas preventivas

- Revisa periódicamente el estado de los mandos de apertura, evitando que se queden a medio cerrar.
- Cuando cuezas alimentos que puedan derramarse al hervir, no abandones la cocina y vigila los recipientes.
- Si percibes olor a gas:
  - cierra todas las llaves de paso.
  - Ventila el local.
  - No produzcas llamas.
  - Evita accionar los interruptores eléctricos, incluidos los de la campana extractora.
  - Verifica al final de la jornada que todas las válvulas de paso de gas están cerradas.

## Útiles de corte y equipos de cocina. Riesgos

- Cortes durante el uso de cuchillos, tijeras, etc.
- Atrapamientos por contacto con órganos móviles de las máquinas (picadora, amasadora, fileteadora...).
- Microtraumatismos en trabajos de corte repetitivos.

### Útiles de corte y equipos de cocina. Medidas preventivas

- Selecciona el cuchillo adecuado para el trabajo a realizar (deshuesado, fileteado, pelado, troceado, etc.). Ten en cuenta el material a cortar y las características del corte. Por ejemplo, para cortes gruesos utiliza hojas gruesas.
- Usa el cuchillo de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo y solo en aquellas tareas para las que fue diseñado (nunca como destornillador, abrelatas o para picar hielo).
- Nunca limpies los cuchillos o tijeras con el delantal u otra prenda. Hazlo con una toalla o trapo, manteniendo siempre el filo de corte girado hacia fuera de la mano que los limpia.
- Comprueba que las máquinas que vas a usar mantienen los medios de protección y son utilizados en los finales de piezas.
- Emplea siempre el empujador de las picadoras y los resguardos en las cortadoras.
- Con objeto de evitar o minimizar las lesiones producidas por los útiles de corte y en concreto con los cuchillos, usa guantes y delantales de malla metálica, así como defensas de la muñeca y del antebrazo (operaciones de despiece o deshuesado, por ejemplo).

### Quemaduras. Riesgos

- Contacto con llamas o superficies calientes.
- Salpicaduras de aceite u otros líquidos a alta temperatura.

### Quemaduras. Medidas preventivas

- Habilita zonas específicas para depositar los recipientes calientes. No dejes platos u objetos a altas temperaturas en zonas no previstas al efecto.
- Evita dejar caer los alimentos para freír sobre el aceite caliente. Depositálos en el cestillo y después sumérgelos despacio.
- Utiliza guantes térmicos si tienes que abrir la puerta de un horno o mover un recipiente caliente, así como un mandil que te aisle térmicamente.



# Riesgos y medidas preventivas generales en residencias de mayores



## Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo

### Riesgos

- Caidas por tropiezos y resbalones debidos a la presencia de camas y camillas en zonas de paso, así como por la existencia de suelos húmedos o resbaladizos por derrames de líquidos.
- Golpes contra cajones o armarios abiertos, equipos de traslado de los residentes (sillas de ruedas, grúas, camas...) o con materiales apilados, tanto en pasillos como alrededor de los puestos de trabajo.

### Medidas preventivas

- No dificultes el acceso y visibilidad de los extintores, mangueras y demás elementos de lucha contra incendios.
- Mantén despejadas y libres de obstáculos las zonas de paso, los pasillos, las salidas de emergencia y las vías de evacuación. Estaciona los equipos de manejo de traslado de residentes en los lugares establecidos para ello.
- Si se produce un vertido accidental de cualquier líquido, límpialo inmediatamente. Además, señala la zona donde se ha producido el derrame para que no se produzcan resbalones y caídas.
- En caso de rotura de algún recipiente o utensilio, delimita la zona y recoge los fragmentos con ayuda de un cepillo y un recogedor; nunca con las manos.

## Seguridad frente a riesgos eléctricos

### Riesgos

- Contactos eléctricos directos al realizar conexiones de equipos a la red.
- Contactos eléctricos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.

### Medidas preventivas

- No efectúes manipulaciones de equipos e instalaciones eléctricas. La instalación, mantenimiento y reparación solo la puede hacer personal con autorización y cualificación para ello.
- En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo eléctrico, desconéctalo, señala la avería y avisa a la persona encargada.
- No manipules interruptores de luz, bases o aparatos eléctricos con las manos mojadas o los pies húmedos. Asimismo, evita pasar trapos mojados o fregonas sobre clavijas conectadas y equipos eléctricos en funcionamiento.

## Herramientas manuales y de potencia

### Riesgos

- Proyección de fragmentos y partículas al realizar cortes o por emplear inadecuadamente las herramientas.
- Fatiga y lesiones musculares debidas a la elección de una herramienta inadecuada, la adopción de posturas incorrectas de forma continuada, etc.

## Medidas preventivas

↪ La mayoría de los accidentes ocurridos durante la utilización de las herramientas, no se hubieran materializado de haber seguido las cinco reglas básicas, que se indican a continuación:

1. **Selecciona la herramienta adecuada al trabajo a realizar** y úsala únicamente en las operaciones para las que ha sido diseñada. Ten en cuenta que una mala elección puede ser causa directa de un accidente, incrementar la fatiga e incluso, producir lesiones musculoesqueléticas.

2. **Manténlas en buen estado**, desechando aquellas defectuosas (mangos astillados, flojos o torcidos, filos mellados...). Después de su utilización, guárdalas limpias en el lugar previsto para ello.

3. **Usa correctamente las herramientas**. Emplea las de corte siempre en dirección contraria al cuerpo, evitando dar tirones o sacudidas.

4. **Depositálas en un lugar seguro después de su utilización:**

- guárdalas en cajas que pesen menos de 25 kg.
- No almacenes las cajas en puntos que se encuentren situados por encima de los hombros.

5. **Transpórtalas adecuadamente.**



↪ Selecciona herramientas con ángulos que permitan trabajar con la mano y el brazo alineados:

- ✓ si la dirección de la fuerza es horizontal:
  - elige herramientas con empuñadura “tipo pistola” para trabajar a la altura del codo.
  - Opta por herramientas con la empuñadura recta en trabajos por debajo de la cintura.
- ✓ Si la dirección de la fuerza es vertical, será al contrario. Usa las de “tipo pistola” para trabajar por debajo de la cintura y aquellas con la empuñadura recta para trabajar a la altura del codo.

↪ Cuando las operaciones a realizar requieran el empleo de la fuerza, utiliza herramientas de mango largo. No obstante, si estas no permiten una correcta alineación entre la mano y el brazo, será adecuado usar las de mango corto.

↪ En tareas que demanden aprietes repetitivos, usa herramientas de agarre doble con muelle recuperador para facilitar la apertura del mango.

↪ En caso de utilizar herramientas de potencia, adopta las siguientes pautas:

- ✓ comprueba que sus consumibles (brocas, discos, etc.) están perfectamente apretados y son los apropiados a la tarea a realizar.
- ✓ No bloquee el gatillo para el funcionamiento permanente de la misma.
- ✓ En zonas con riesgo de incendio y en proximidad de productos inflamables, consulta las medidas de protección a seguir durante el empleo de equipos eléctricos y herramientas metálicas.
- ✓ Evita usar las herramientas cuando estén húmedas o tengas las manos, o los pies mojados.

✓ En operaciones de amolado y tronzado, no retires el resguardo protector del disco.

✓ Cuando acabes de usarlas, desenchúfalas para evitar su puesta en marcha involuntaria tirando de la clavija y no del cable.

↪ Emplea las protecciones establecidas en función de la tarea a desarrollar: gafas o pantallas de seguridad en trabajos con riesgo de proyección de partículas, guantes para evitar golpes y cortes, calzado de seguridad ante el riesgo de caída de herramientas o piezas, botas y guantes de goma en ambientes húmedos, etc.

Posturas a adoptar en el manejo de herramientas		
Empuñadura recta	Empuñadura tipo pistola	CONFORT POSTURAL
		Elige siempre la herramienta que te permita trabajar con la muñeca en la posición más recta posible.
Superficie horizontal a la altura del codo		
		Emplea herramientas con empuñadura recta para trabajar a la altura del codo.
Superficie horizontal por debajo de la cintura		
		Utiliza herramientas con empuñadura tipo pistola para trabajar por debajo de la cintura.
Superficie vertical a la altura del codo		
		Usa herramientas con empuñadura tipo pistola para trabajar a la altura del codo.
Superficie vertical por debajo de la cintura		
		Elige herramientas con la empuñadura recta para trabajar por debajo de la cintura.

## Equipos de trabajo

### Riesgos

↪ Atrapamientos con los elementos móviles de las máquinas o entre los mecanismos articulados de las escaleras manuales durante su uso.

↪ Caídas durante el ascenso y descenso de las escaleras por falta de apoyo estable, por realizarlo de manera indebida o portando pesos.

## Medidas preventivas

↪ Cuando vayas a utilizar una máquina o equipo por primera vez, solicita información específica correspondiente a sus condiciones de seguridad. En caso de duda, consulta con la persona encargada.

↪ Si detectas que los elementos de protección se han retirado, colócalos siempre antes de poner en marcha el equipo.

↪ Emplea escaleras manuales u otros medios auxiliares para alcanzar o trasladar objetos a una zona situada por encima de los hombros, evitando encaramarte a las estanterías o emplear taburetes para acceder a ellas.

↪ Verifica el correcto estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera, etc.).

↪ Desplázala cuantas veces sea necesario y nunca mientras estés sobre ella.

↪ Recuerda que no deben ser utilizadas por más de una persona simultáneamente.

↪ Ascende y desciende de las mismas agarrándote a los escalones o peldaños, no a los largueros, y siempre de frente a ellas.

↪ No uses las escaleras de tijera como escalera de apoyo. Además, nunca trabajes a horcadas sobre la misma y no pases de un lado a otro por la parte superior. Mantén siempre el tensor central o cadena totalmente extendido.



## Manipulación de productos químicos

### Riesgos

↪ Exposición permanente o accidental a productos químicos tales como las lejías, el amoníaco, los detergentes o los desinfectantes, entre otros, susceptibles de causar daños a la salud por inhalación, contacto o ingestión.

↪ Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados en el mantenimiento de los equipos de trabajo o en la limpieza, y durante la realización de las tareas propias del puesto.



### Medidas preventivas

↪ Los productos químicos deben estar identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original, indicando su contenido. No utilices envases de productos alimenticios y desecha los que carezcan de identificación.

↪ Antes de proceder a la manipulación de productos químicos, conoce los riesgos del uso de los mismos a través de las etiquetas y de sus Fichas de Datos de Seguridad.

↪ Evita efectuar trasvases. En caso de realizarlos, hazlo en lugares ventilados, lentamente y extremando las precauciones para prevenir salpicaduras. Siempre que sea posible, emplea medios auxiliares como los dosificadores.

↪ No mezcles productos químicos, por ejemplo, la lejía con el amoníaco. Esta mezcla genera gases tóxicos, nocivos para la salud y en caso de emplear ácidos concentrados, como el sulfúrico o el agua fuerte, cuando los vayas a diluir en agua, vierte el ácido sobre el agua y no al revés, a fin de evitar reacciones violentas y salpicaduras.

↪ Procura realizar las tareas de limpieza en ambientes ventilados, en especial cuando estas sean de aseos o vestuarios.

↪ Utiliza los equipos de protección individual específicos para cada tarea, por ejemplo, la protección respiratoria, los guantes de látex o nitrilo y las gafas de protección o pantallas faciales. Además, en tareas que requieran el uso de guantes de manera permanente, es importante el cambio frecuente de los mismos y el lavado de manos.

↪ No comas ni bebas mientras manipulas productos químicos y lávate las manos después de su manipulación. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.

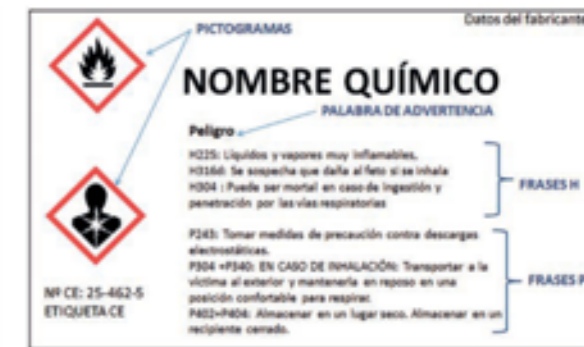
### La etiqueta

↪ Es la primera información que permite identificar el producto en el momento de su utilización. Debe ser visible, estar redactada, al menos, en español y disponer de la siguiente información mínima:

- ✓ Datos sobre la empresa proveedora.
- ✓ Cantidad, si no viene en otro lugar del envase.
- ✓ Identificación del producto.
- ✓ Pictogramas de peligro.
- ✓ Palabras de advertencia (“atención” o “peligro”).
- ✓ Indicaciones de peligro (Frasas H/R).
- ✓ Consejos de prudencia (Frasas P/S).

↪ Las frases H, permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.

↪ Las frases P, a través de consejos de uso seguro, establecen Medidas preventivas para la manipulación y utilización.



### La ficha de datos de seguridad

↪ La ficha de datos de seguridad implica un segundo nivel de información, mucho más completo que la etiqueta.

↪ La empresa proveedora deberá facilitarla gratuitamente en la primera entrega y cuando se produzcan cambios en esta.

↪ Es obligatorio disponer en la empresa de todas las fichas de datos de seguridad de los productos químicos peligrosos utilizados, debiendo estar a disposición del personal para que pueda consultarlas.