



**ANEP
CODICEN**

Programa de Análisis y Control de Situaciones de Riesgo

Las tareas de limpieza



¡CUÍDESE!

**Identifique los peligros
que existen
en su entorno de trabajo.**

**Reconozca las
señales que
da su cuerpo.**

**Utilice los recursos
que están
a su alcance.**

**Mejore
su calidad de vida.**

ANEP

CODICEN

Programa de Análisis y Control de Situaciones de Riesgo

Dirección: Pablo de María 1442

Tel. Fax: 402.16.17

E.mail: Programariesgos@adinet.com.uy

Las tareas de limpieza



Las tareas de limpieza en todos los establecimientos, son de suma importancia para el normal y adecuado desarrollo de la actividad que en ellos se realiza.

En el caso de ANEP, como organismo encargado de la formación de las nuevas generaciones a través de la educación, esta tarea cobra mayor protagonismo destacándose la necesidad de potenciar la profesionalidad de las personas que lo realizan.

Por lo dicho, la limpieza resulta una tarea esencial que, si se realiza correctamente, contribuye a reducir los riesgos para la seguridad y la salud de todos los integrantes de la comunidad educativa, así como ampliar la vida útil de equipos y mobiliario.

Las características de estas tareas, requieren de especial atención para adoptar acciones adecuadas, que protejan la salud y el bienestar de los trabajadores.

Durante su realización, es necesario cuidar la postura, para que contemple la posición natural del cuerpo e impida la aparición de molestias y dolores.

Muchas cosas dependen de usted

A lo largo de la vida y fundamentalmente en la actividad laboral, se incorporan algunos hábitos y posturas que, repetidas en el tiempo, desarrollan alteraciones de la salud que se presentan como molestias, dolores y/o limitaciones funcionales.

Disminuir estos riesgos y mejorar la calidad de vida, está al alcance de todas las personas, para lo cual es necesario identificarlos y procurar su eliminación.

La ciencia llamada **ERGONOMÍA** proporciona conocimientos útiles en tal sentido, ya que estudia la relación entre el ser humano y sus actividades.

Tiene por objeto adaptar el trabajo a la persona a través del diseño y concepción o transformación de los puestos y elementos de trabajo.

Es una actividad multidisciplinaria que mejora los aspectos físicos, psíquicos y productivos, combinando el confort y el rendimiento con las características anatómicas y funcionales del ser humano.

Características del trabajo

Del griego:

ERGO → TRABAJO
NOMOS → NORMA

1- LA POSTURA



2 - ELEMENTOS PARA EL TRABAJO



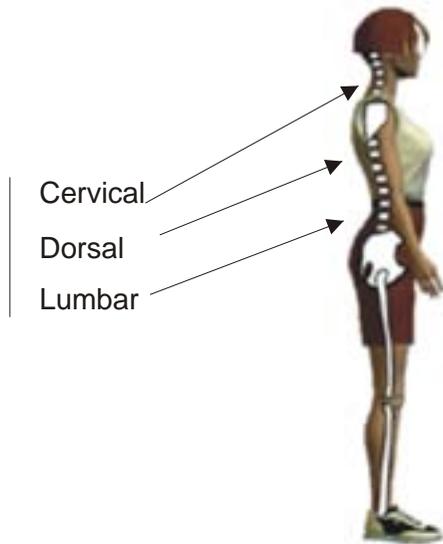
3 - CONDICIONES DEL ENTORNO



1. Su postura es muy importante

¿Cuál es la postura ideal?

Es aquella en la que no se exageran o aumentan las curvas naturales de la columna



Esto se logra procurando mantener la cabeza erguida en posición de equilibrio, sin torcer el tronco ni la cadera, y las piernas alineadas de forma que el peso del cuerpo se reparta adecuadamente.

Generalmente, en la vida cotidiana se adoptan hábitos posturales que no contemplan estas condiciones, lo cual con el paso del tiempo, producen molestias y dolores.

Detectar las malas posturas, puede no ser fácil dado que se han adoptado durante mucho tiempo por lo que están arraigadas en la costumbre.

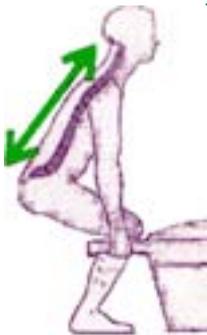
También, una vez detectadas, costará algún esfuerzo tener presente cotidianamente su corrección. Sin embargo, los beneficios se notarán prontamente al experimentar menos fatiga y mayor comodidad en la realización de las tareas, y evitar a largo plazo afecciones importantes.

¡Cuidado al levantar pesos!

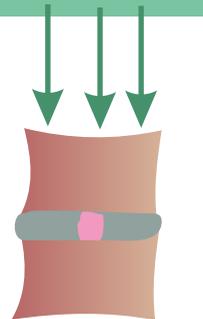


Las vértebras están separadas entre sí, por un disco fibrocartilaginoso que amortigua la presión que se ejerce sobre la columna vertebral, durante las actividades cotidianas.

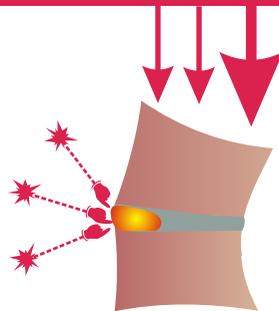
El esfuerzo realizado para levantar pesos, implica una gran presión sobre la columna vertebral.



Cuando la espalda se mantiene derecha, esa presión es homogénea y el disco puede realizar bien su función de amortiguación.



Si la espalda toma una posición curva, la presión ejercida sobre el disco, es mayor sobre un extremo, provocando una lesión.



Si tiene que levantar pesos recuerde estos movimientos

1 Párese bien cerca del objeto que quiere levantar, con los pies algo separados y las puntas apuntando hacia afuera, en la posición "a las 10 y 10".



Inspeccione la carga antes de manipularla, para decidir cual es la mejor forma de levantarla según su forma, peso y volumen.

2 Agáchese doblando las rodillas y apoye una mano sobre el bulto.



3 Inclíne el bulto y coloque la otra mano debajo, diametralmente opuesta a la primera. Apoye TODA la mano, no solamente los dedos.



4 Levante el bulto y arrímelo al cuerpo lo más que pueda.



No levante pesos por encima de la altura de sus hombros. Si fuera necesario hacerlo, ayúdese con una escalera o plataforma.

5 Contraiga los músculos del abdomen, e incorpórese lentamente.

Si tiene que transportar pesos



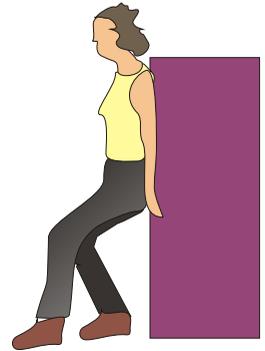
- 6** Traslade el bulto manteniéndolo pegado a su cuerpo.

Pero antes recuerde:

- Elija el camino más corto para el traslado.
- Cuide de retirar todos los elementos que puedan entorpecer el paso.

Si tiene que empujar objetos pesados

- Colóquese de espaldas al objeto a mover
- Apóyese en él
- Utilice las piernas para empujar



Cuando utilice escaleras

- Controle su estado de resistencia.
- Antes de usarla, asegure su estabilidad.
- Nunca utilice escaleras de construcción improvisada ni accesos improvisados como cajones, mesas o sillas.

Si realiza su trabajo en superficies verticales



Cuando trabaje sobre una superficie vertical (por ejemplo limpiando vidrios), use la mano derecha para trabajar mientras apoya la izquierda en la pared. Párese con el pie derecho adelantado y el izquierdo retrasado.

Luego invierta la postura y hágalo con la mano izquierda.

El brazo que trabaja debe tener el codo flexionado y avanzar sólo desde el nivel del pecho hasta el de los ojos. Si hay que actuar más arriba, súbase a una escalera o plataforma.

Evite posturas forzadas



Si los trabajos se realizan en altura, tenga en cuenta:

- El uso de elementos de seguridad (cinturones de seguridad, cuerdas, barandas, etc)
- Las características personales (enfermedades, ingesta de medicamentos, etc.)

2. Elementos para el trabajo

En las tareas de limpieza, se utilizan útiles, equipos y productos de limpieza. Cada uno de ellos, requiere de determinados requisitos ergonómicos y cuidados específicos para su utilización.

Elementos de protección personal

Utilice siempre equipos de protección personal, tales como guantes, ropa resistente y lavable, zapatos cómodos, impermeables y antideslizantes. En caso de utilizar productos muy volátiles, irritantes o tóxicos como por ejemplo insecticidas, se hace necesario el uso de tapabocas o mascarillas respiratorias.



Siempre que limpie en lugares poco frecuentados, utilice guantes para protegerse de arañas, roedores, etc.

Escobas, lampazos.

Al barrer o lavar pisos, asegúrese de que la longitud del mango de la escoba o lampazo sea lo suficientemente largo como para que usted pueda obtener un buen agarre y realizar la tarea sin inclinarse.



Las manos deben poder sujetar la escoba manteniéndolas entre la altura de su pecho y la de su cadera.

Mueva la escoba o lampazo lo más cerca posible de sus pies y hágalo tan sólo con el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándose que su columna vertebral se mantenga constantemente

Coloque señales de advertencia para evitar resbalones y caídas, cuando los pisos estén mojados por limpieza o derrames.



Recogedores y recipientes.

Procure utilizar recipientes livianos, resistentes y con dispositivos para escurridos.

Evite llenarlos hasta el borde, para no realizar esfuerzos mayores y prevenir accidentes o derrames.

Carros para traslado de artículos de limpieza



Ahorran tiempo, esfuerzo y mejoran la productividad.

Es conveniente que sean livianos, resistentes y con buen rodamiento.

La altura de agarre y empuje, deben permitir su traslado sin esfuerzos posturales.

Equipos: aspiradoras, enceradoras, etc.

Para utilizar estos equipos de manera segura, es indispensable asegurarse de conservarlos en buen estado de funcionamiento y corroborar periódicamente el buen estado de la instalación eléctrica.

Asimismo, es importante leer cuidadosamente las instrucciones que aparecen en los manuales de uso que acompañan al equipo, o en el propio equipo.

Compruebe que el cable de alimentación, la ficha de conexión y el interruptor estén en correcto funcionamiento.

Si utiliza alargues, compruebe que las fichas y entradas se encuentren en correcto estado y coincidan con las fichas del equipo.

Asegúrese que el equipo esté desconectado antes de proceder a su limpieza.

En caso de avería, desconecte la máquina o equipo, e informe a su superior o al personal especializado.



Recuerde:
**Desconecte el equipo
retirando el enchufe
con cuidado,
sin tirar del cable.**

Cuando utilice productos de limpieza

Estos productos facilitan la limpieza y por ende, disminuyen el esfuerzo físico. Sin embargo, deben utilizarse con precaución ya que suelen ser corrosivos y tóxicos.



Realice un manejo cuidadoso y seguro del producto.

- Siempre lea la etiqueta que trae el envase original y siga las instrucciones de uso y seguridad.
- Use siempre las cantidades y diluciones correctas indicadas para cada tarea.
- Depótelos en un lugar ventilado, iluminado, exclusivo y seguro.
- Manténgalos fuera del alcance de personas no autorizadas y especialmente de los niños.
- Evite derrames.
- Siempre que limpie en lugares poco frecuentados, utilice guantes para protegerse de arañas, roedores, etc.

**Cuando realice fraccionamientos,
No utilice envases de refrescos o
alimentos y siempre señale el
contenido con una etiqueta.**

Eliminación de residuos

- Utilice ropa y guantes adecuados para manipular la basura.
- Nunca introduzca la mano en los contenedores ni lo comprima con el pie, ya que la basura puede contener materiales contaminados cortantes o punzantes.
- Clasifique la basura y manténgala tapada hasta su eliminación en bolsas resistentes.
- Transpórtela alejada de su cuerpo.



En el medio rural

Tenga especial cuidado en la limpieza de galpones, depósitos o habitaciones cerradas por largos períodos de tiempo. Siga estas instrucciones:

- **Ventilar previamente durante 30 minutos.**
- **Uso de protección corporal.**
- **Uso de protección respiratoria.**
- **Uso de guantes y botas de goma.**
- **Uso de hipoclorito para la limpieza y para el lavado de ropas.**

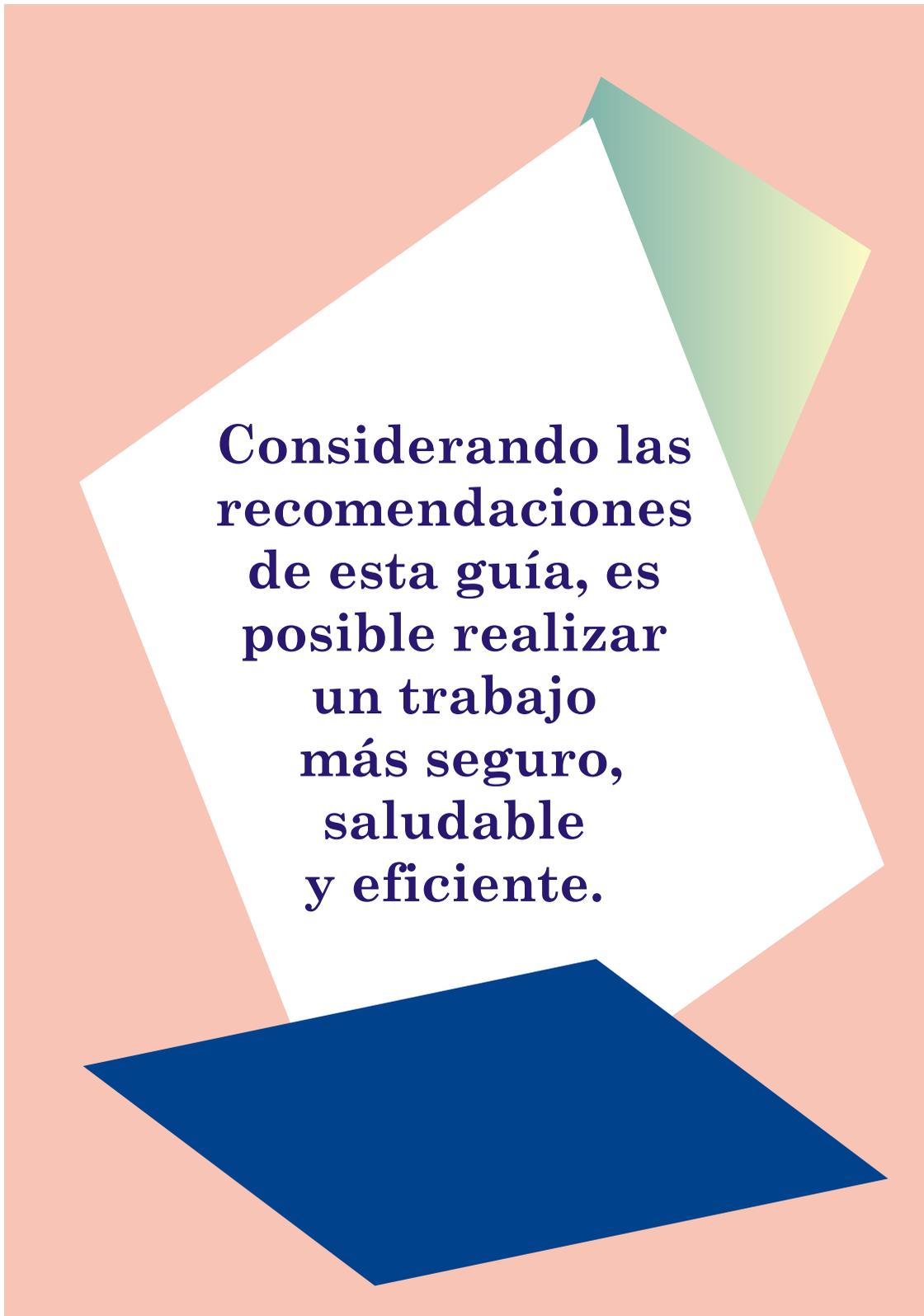
Con estas medidas se evita contraer enfermedades tales como Hantavirus.

3. El entorno de trabajo

El bienestar y la comodidad en el ambiente de trabajo, se relaciona con:

- Mantenerlo iluminado y bien ventilado, con una temperatura agradable.
- Ordenado y limpio, con espacios que permitan la libre circulación de las personas.
- Son importantes la buena organización laboral y la mejor relación interpersonal.

**Ya que usted se
desplaza por
todo el edificio,
podría ser el
primero en
descubrir
los peligros.
Coloque una
señal de
advertencia y
repórtelo de
inmediato.**



**Considerando las
recomendaciones
de esta guía, es
posible realizar
un trabajo
más seguro,
saludable
y eficiente.**

