



Seguridad de Limpieza

Los trabajadores de limpieza y custodia desempeñan un rol clave para mantener el funcionamiento seguro del lugar de trabajo. Dado que trabajan para mantener seguros a otros empleados y a los visitantes, suelen estar en contacto con peligros que aumentan su riesgo de lesiones provocadas por resbalones/caídas, manipulación de materiales, exposición a sustancias químicas y enfermedades transmisibles. Existen medidas que pueden tomar los empleadores y pautas generales que deben seguir los trabajadores de limpieza para evitar lesiones.

Reglas generales de seguridad para los trabajadores de limpieza y custodia

- No obstruya las vías de salida, como los pasillos o las escaleras.
- Tenga cuidado al trapear el piso: utilice la señalización para indicar que el piso está húmedo o resbaladizo.
- No utilice productos químicos para los cuales no haya recibido la capacitación adecuada.
- Lea las etiquetas del envase para conocer los peligros de los productos químicos de limpieza. Informe cuando haya envases a los que les falten las etiquetas.
- No guarde materiales inflamables o combustibles junto a calderas u otras fuentes de calor.
- Tenga cuidado y utilice técnicas de manipulación adecuadas cuando se trate de residuos peligrosos, como vidrios rotos, cables, metales oxidados, etc.
- Para mover mucho peso cuando tiene las manos ocupadas, utilice un carro para reducir la carga. No permita que la carga le obstruya la visión cuando se traslade por pasillos o escaleras.
- Evite también los movimientos de la parte superior del torso.

CompWestInsurance.com
1-888-266-7937

CompWest

CompWest es una división de AF Group. Todas las pólizas son suscritas por una filial de seguros autorizada. Para obtener más información, visite afgroup.com. © AF Group.

AF Group



Prevención de resbalones, tropiezos y caídas

Los resbalones, los tropiezos y las caídas son muy frecuentes al trasladarse sobre superficies resbaladizas, húmedas o desordenadas. Para prevenir resbalones, tropiezos y caídas:

- Use calzado cómodo y antideslizante, camisa de manga larga y pantalones largos.
- Esté alerta y observe por dónde va para asegurarse de tener el camino despejado.
- Verifique el estado del piso, las escaleras y las zonas de trabajo. Informe inmediatamente de los desperfectos que observe y evite las zonas inseguras hasta que se hayan reparado.
- Coloque señales cuando una zona del piso esté húmeda o resbaladiza.
- Limpie los derrames de forma inmediata después de que se produzcan.
- Haga un mantenimiento del piso cuando haya menos gente.
- Mantenga las superficies de paso y de trabajo limpias, secas y sin obstáculos. Procure que los pasillos de las salidas estén despejados.
- Cubra los cables que cruzan los pasillos.
- Mantenga bien iluminados los pasillos y las zonas de trabajo.

Uso seguro de las escaleras

Por lo general, los accidentes con escaleras se producen debido a selección, cuidado o uso inadecuados. Algunos de los peligros más habituales relacionados con las escaleras, como la inestabilidad, las descargas eléctricas y las caídas, pueden prevenirse. La prevención requiere capacitación, una correcta selección de la escalera, buenos procedimientos de trabajo y un mantenimiento adecuado de la escalera.

Uso de la escalera:

- Lea y siga la etiqueta de instrucciones del fabricante (adjunta a la escalera) antes de utilizarla.
- Elija la escalera adecuada para cada tarea.
- Mantenga las escaleras limpias y no utilice escaleras que estén visiblemente dañadas.
- Solo se puede subir una persona por vez a una escalera.
- Coloque la base de una escalera de extensión o de un solo riel siguiendo la regla de 1 pie:4 pies.
- Asegúrese de que la base esté nivelada y sobre suelo firme.
- Abra completamente las escaleras.
- Mantenga tres puntos de contacto.
- No se ponga de pie sobre los dos peldaños superiores.
- No se acerque a los laterales de la escalera.
- No intente desplazar la escalera balanceándose sobre ella. Bájese y vuelva a ubicarla.
- No utilice una escalera como plataforma de trabajo horizontal o puente.

Patógenos transmitidos por la sangre y enfermedades transmisibles

Todos los equipos y lugares de trabajo que podrían estar contaminados con sangre humana u otros fluidos corporales potencialmente infecciosos deberán ser limpiados por empleados capacitados.

- Considere siempre que el equipo y los lugares de trabajo que pueden estar contaminados con sangre humana u otros fluidos corporales humanos son infecciosos.
- Utilice el EPP adecuado: guantes, mascarillas, gafas y ropa.
- Aplique el procedimiento de limpieza correcto: debe utilizarse lejía doméstica diluida en agua (concentración del 10 %) u otros desinfectantes.
- Etiquete y utilice bolsas o recipientes con las etiquetas adecuadas de potencial de peligro.
- Para obtener información adicional sobre la seguridad de las enfermedades transmisibles, [haga clic aquí](#).

¿Quiere saber más?

Como asesores sobre control de pérdidas, nos comprometemos a ofrecerle servicios de control de pérdidas y materiales de seguridad en línea sin igual, lo que incluye:

- Módulos de entrenamiento de seguridad disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para los empleados de los titulares de póliza
- Cuadernillos de control de pérdidas y otros materiales impresos para imprimir y solicitar desde nuestro sitio web
- Videos de capacitación en seguridad de nuestra biblioteca de recursos

Compruébelo hoy mismo en CompWestInsurance.com



Comunicación de peligros de químicos

Como empleado, tiene derecho a saber con qué productos químicos trabaja y cómo puede entrar en contacto con ellos.

- Sepa dónde encontrar las hojas de datos de seguridad (Safety Data Sheets, SDS) en el lugar de trabajo.
- Manténgase alerta y obedezca las etiquetas y advertencias de peligro.
- Informe si observa que algún envase carece de etiqueta de peligro.

Prevención de lesiones de la espalda

En el caso de conserjes y trabajadores de limpieza, las lesiones de la espalda pueden afectar en gran medida a las funciones laborales, ya que gran parte del trabajo incluye levantar y manipular de materiales, y movimientos repetitivos. Evite las lesiones utilizando la técnica o el equipo adecuados al levantar cargas pesadas.

- Estire antes de levantar una carga.
- Doble las rodillas.
- Arquee la espalda.
- Abraze el producto.
- Nunca gire y levante.
- Utilice dispositivos y equipos de asistencia cuando estén disponibles.

Prevención de esguinces y torceduras

Los movimientos repetitivos son la principal causa de las lesiones por esguinces y distensiones. Las causas más habituales de las lesiones por movimientos repetitivos son los siguientes:

- Postura incómoda durante un largo período de tiempo.
- Demasiada fuerza que sobrecarga los músculos y los tendones.
- El uso repetitivo de los mismos músculos y articulaciones para realizar cualquier tarea.

Evite las lesiones haciendo lo siguiente:

- Utilice un dispositivo de ayuda o herramientas y equipos ajustables (p. ej., mangos de mopa ajustables, carros, etc.).
- Disminuya los movimientos como agacharse, girar y alcanzar. Tome conciencia del levantamiento manual seguro, del peso de la carga, de la fuerza de empuje o de tracción, y de la fuerza ejercida sobre los brazos y la muñeca.