

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Limpieza industrial

Lectura
fácil



Via Libre



Prevención de riesgos laborales. Limpieza industrial

© Fundación ONCE, 2018

Dirección: Jesús Hernández Galán

Coordinación Técnica: Paloma Cid

TEXTOS ORIGINALES

Amparo Samit Frances. ILUNION Servicios Industriales

Ricardo González Guerra. Grupo ILUNION

ADAPTACIÓN

Servicio Adapta – Plena Inclusión Madrid

VALIDACIÓN

Servicio Adapta – Fundación Alas Madrid

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Yesser Publicidad, S.A.

PDF ACCESIBLE

Olga Carreras

© Logo Europeo de fácil lectura: Inclusion Europe

Más información en www.easy-to-read.eu

Primera edición: febrero 2019

ISBN: 978-84-88934-59-8. Prevención de Riesgos Laborales. Lectura Fácil

ÍNDICE

¿Qué es esta guía?.....	5
1. ¿Cuáles son las tareas de mi puesto de trabajo?	6
2. ¿Cuáles son los riesgos de mi puesto de trabajo?.....	8
• Los riesgos de limpieza de suelos a mano	8
• Los riesgos de limpieza de suelos con máquinas	13
• Los riesgos cuando tiras basuras	15
• Los riesgos por la limpieza de techos y paredes.....	18
• Los riesgos por la limpieza de baños y vestuarios	21
• Los riesgos por limpieza de máquinas industriales y equipos de oficina	23
3. Recomendaciones para todas las tareas de tu puesto de trabajo.....	24
• Recomendaciones para levantar y mover cargas	24
• Recomendaciones de uso de máquinas de trabajo	26
• Recomendaciones de uso de productos químicos	30



¿QUÉ ES ESTA GUÍA?

Bienvenido a Ilunion.

Esta guía te explica algunos asuntos importantes relacionados con la prevención de riesgos laborales para los trabajadores de limpieza industrial.

Los trabajadores de limpieza industrial se dedican a la limpieza de fábricas y naves industriales.

Todos los trabajos tienen unos riesgos.

Por eso, todos los trabajadores deben saber:

- Qué riesgos tiene su trabajo.
- Cómo pueden evitar esos riesgos.
- Cómo pueden protegerse cuando es imposible eliminar los riesgos.

Es importante que leas esta guía con atención y sigas sus recomendaciones.

Algunas ilustraciones tienen el símbolo 

Quiere decir que debes **seguir** ese movimiento o esa acción.

Otras ilustraciones tienen el símbolo **X**

Quiere decir que debes **evitar** ese movimiento o esa acción.

Todas las recomendaciones son muy importantes para tu salud y para tu seguridad en el trabajo.

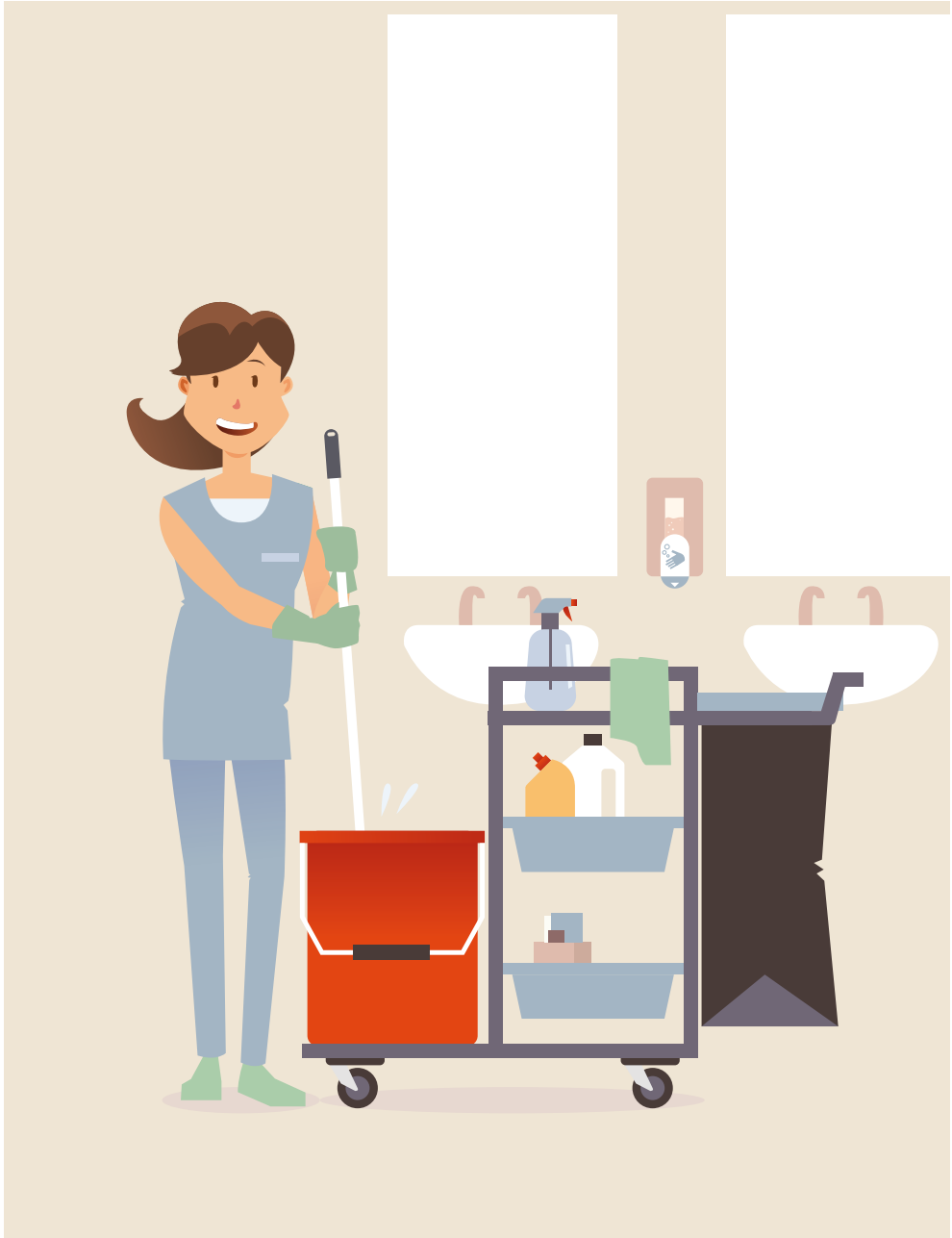


1 ¿CUÁLES SON LAS TAREAS DE MI PUESTO DE TRABAJO?

El trabajo de limpieza industrial es el trabajo dedicado a la limpieza en fábricas y naves industriales.

Este trabajo tiene varias tareas:

- > Limpieza de suelos con utensilios de mano, como escobas, mopas o fregonas.
- > Limpieza de suelos con máquinas, como aspiradoras o pulidoras.
- > Tirar basuras.
- > Limpieza de techos y paredes.
- > Limpieza de baños y vestuarios.
- > Limpieza de máquinas industriales y equipos de oficina.



.....

2 ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE MI PUESTO DE TRABAJO?

Cada tarea de tu trabajo tiene uno o varios riesgos.

Para cada riesgo hay:

- > Medidas para prevenirlos, es decir, para evitarlos.
- > Medidas para protegerte, es decir, para reducir los daños, cuando el riesgo es inevitable.



.....

LOS RIESGOS DE LIMPIEZA DE SUELOS CON UTENSILIOS DE MANO SON:

- Esfuerzos excesivos por mover grandes objetos pesados, poner una mala postura o hacer movimientos bruscos, como un giro con el cuerpo

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Levanta las cargas de la siguiente forma:
 - Pon tu cuerpo de frente a la carga.
 - Mantén la espalda siempre recta.
Nunca recojas una carga con el cuerpo girado.
 - Separa un poco las piernas.
 - Dobra las rodillas.
 - Levanta la carga con los brazos doblados para que la carga esté cerca de tu cuerpo.
 - Utiliza las dos manos para sujetar el objeto.





■ Caídas por resbalar en el suelo o por tropiezos

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Mantén tu zona de trabajo seca y ordenada. Así evitas accidentes.
- > Limpia los líquidos derramados en el suelo con rapidez para evitar caídas o avisa rápidamente para que lo limpien.
- > Señaliza las zonas que tengan objetos caídos o estén mojadas.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Utiliza zapatos o botas con suelas de goma antideslizantes para evitar que te resbales.





■ Atropellos de carretillas elevadoras

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Debes conocer y cumplir las normas de circulación, para saber cuándo tienes derecho de paso y cuándo lo tienen los vehículos.
- > Ten siempre mucho cuidado.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Utiliza la ropa reflectante que te da la empresa. Esta ropa facilita que otras personas te vean. La ropa reflectante puede ser un chaleco, una camiseta o un forro polar.

■ Exceso de ruido

¿Cómo te puedes proteger?

- > Cuando te indiquen, debes utilizar protectores, como orejeras o tapones.



■ Uso de productos de limpieza y otros productos químicos

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Lee las etiquetas de los productos de limpieza que utilices.
- > Sigue las instrucciones para utilizar los productos y las explicaciones de tu supervisor.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Ponte los guantes adecuados cuando utilices los productos de limpieza en los puestos de trabajo que son necesarios.



.....

LOS RIESGOS DE LIMPIEZA DE SUELOS CON MÁQUINAS SON:

- Peligro por tocar cables sin proteger o por corrientes eléctricas

¿Cómo puedes prevenirlos?

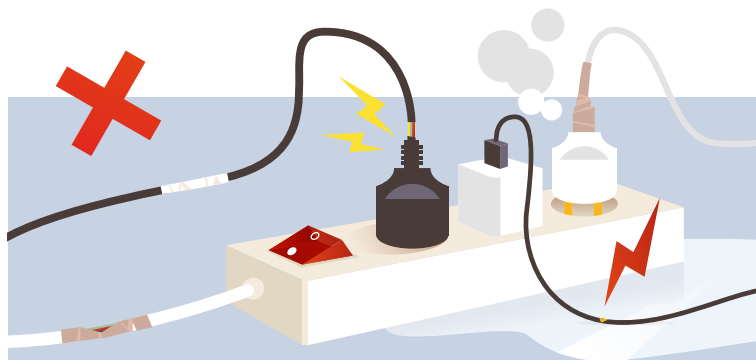
- > Vigila que los cables estén siempre con su protección de plástico.
- > Nunca limpies con agua los enchufes, prolongadores y cajas con conexiones eléctricas. Tampoco limpies con agua los lugares con la señal de riesgo eléctrico.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Nunca desenchufes tirando del cable. Debes tirar del enchufe.



**RIESGO
ELÉCTRICO**



.....

■ Uso de productos de limpieza y otros productos químicos

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Lee las etiquetas de los productos de limpieza que utilices.
- > Sigue las instrucciones para utilizar los productos y las explicaciones de tu supervisor.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Ponte los guantes adecuados cuando utilices los productos de limpieza en los puestos de trabajo que son necesarios.



.....

LOS RIESGOS CUANDO TIRAS BASURAS SON:



- Esfuerzos excesivos por mover grandes objetos pesados, poner una mala postura o hacer movimientos bruscos, como un giro con el cuerpo

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Ayúdate de máquinas para levantar el peso de las bolsas o contenedores de basura.

Estas recomendaciones siguen en la página siguiente ➔



- > Levanta las cargas de la siguiente forma:
 - Pon tu cuerpo de frente a la carga.
 - Mantén la espalda siempre recta.
Nunca recojas una carga con el cuerpo girado.
 - Separa un poco las piernas.
 - Dobla las rodillas.
 - Levanta la carga con los brazos doblados para que la carga esté cerca de tu cuerpo.
 - Utiliza las dos manos para sujetar el objeto.

- > Sigue las instrucciones que aprendiste en el curso de formación para este trabajo.





■ Cortes en las manos o los brazos

¿Cómo prevenirlos?

- > Nunca aprietes las bolsas de basura con las manos. Puede haber objetos cortantes dentro, como latas o cristales.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Ponte los guantes adecuados.





LOS RIESGOS POR LA LIMPIEZA DE TECHOS Y PAREDES SON:

■ Cortes en las manos o los brazos

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Mantén ordenada tu zona de trabajo para tener espacio y no cortarte o golpearte con ningún objeto.
- > Ten siempre mucho cuidado.

¿Cómo te puedes proteger?

- > Ponte los guantes.

■ Golpes con objetos

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Mantén ordenada tu zona de trabajo.
- > Fíjate en los objetos que están a tu alrededor para evitar los golpes por despistes.
- > Ten siempre mucho cuidado.



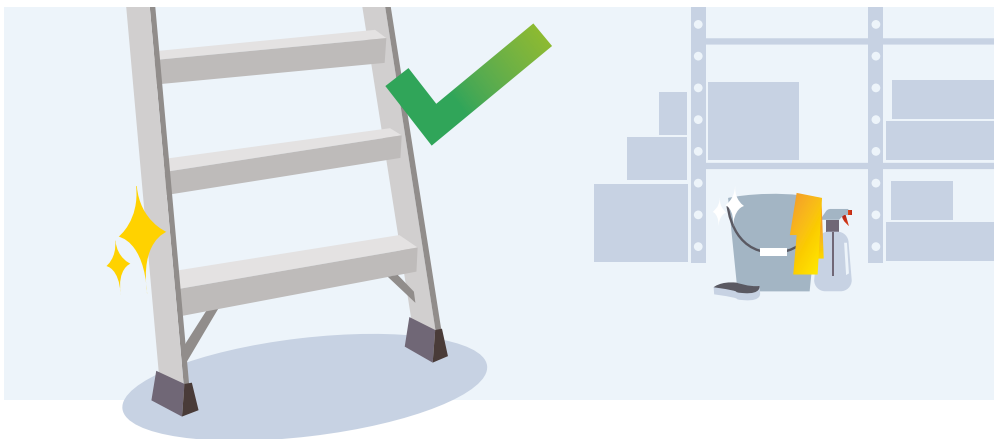
¿Cómo te puedes proteger?

- > Ponte los guantes.
- > Utiliza zapatos o botas de seguridad.
Te protegerán de golpes.

■ Caídas desde una altura

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Utiliza escaleras de mano y escaleras extensibles.
- > Nunca hagas movimientos bruscos sobre la escalera.



Estas recomendaciones siguen en la página siguiente ➔



¿Cómo te puedes proteger?

- > Utiliza escaleras en buen estado, sin escalones rotos u otros desperfectos.



■ **Uso de productos de limpieza y otros productos químicos**

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Lee las etiquetas de los productos de limpieza que utilices.
- > Sigue las instrucciones para utilizar los productos.



> Nunca mezcles los productos de limpieza.

¿Cómo te puedes proteger?

> Ponte los guantes y gafas contra salpicaduras cuando utilices los productos de limpieza en los puestos de trabajo que son necesarios.



LOS RIESGOS POR LA LIMPIEZA DE BAÑOS Y VESTUARIOS SON:

■ **Uso de productos químicos, como lejía o amoníaco**

¿Cómo puedes prevenirlos?

> Lee las etiquetas de los productos químicos que utilices.

Estas recomendaciones siguen en la página siguiente ➔



- > Sigue las instrucciones para utilizar los productos.
- > Nunca mezcles los productos químicos, como lejía con amoníaco.



¿Cómo te puedes proteger?

- > Ponte los guantes y gafas contra salpicaduras cuando utilices los líquidos peligrosos en los puestos de trabajo que son necesarios.

.....

■ **Tocar restos biológicos, como sangre u orina**

¿Cómo puedes prevenirlos?

- > Lávate las manos con frecuencia, sobre todo, antes y después de tu trabajo.
- > Nunca debes comer, beber o fumar en tu puesto de trabajo.

¿Cómo te puedes proteger?

Ponte los guantes y gafas contra salpicaduras cuando utilices los productos químicos en los puestos de trabajo que son necesarios.

LOS RIESGOS POR LIMPIEZA DE MÁQUINAS INDUSTRIALES Y EQUIPOS DE OFICINA SON:

■ **Peligro por tocar cables sin proteger o por corrientes eléctricas**

¿Cómo prevenirlos?

- > Nunca limpies máquinas en marcha o te subas en ellas cuando están en marcha.
- > Avisa de cualquier problema que notes en las máquinas.
- > Nunca intentes arreglar la máquina, cuando no funciona. Avisa a tu jefe.

.....

3 RECOMENDACIONES PARA TODAS LAS TAREAS DE TU PUESTO DE TRABAJO

RECOMENDACIONES PARA LEVANTAR Y MOVER CARGAS

■ Antes de empezar

- > Antes de empezar, despeja la zona por donde tienes que llevar la carga.
- > Utiliza la ropa y los zapatos o botas adecuados. Utiliza guantes para evitar cortes y utiliza calzado antideslizante para evitar resbalarte. El calzado debe ser reforzado para protegerte de cortes y golpes.

■ Cuidados en los movimientos para cargar

- > Levanta los objetos pesados con máquinas o pide ayuda a otra persona.

Cuando estés solo, levanta las cargas de la siguiente forma:

- Pon tu cuerpo de frente a la carga.
- Mantén la espalda siempre recta. Nunca recojas una carga con el cuerpo girado.
- Separa un poco las piernas.
- Dobla las rodillas.
- Levanta la carga con los brazos doblados para que la carga esté cerca de tu cuerpo.



- > Lleva la carga de la siguiente forma:
 - Agarra la carga con las manos y sujétala con los brazos.
 - Lleva la carga siempre delante de ti, nunca gires los brazos o tu cuerpo.
 - Dobla los brazos y pégalos al cuerpo para llevar la carga.

- > Evita llevar la carga por encima de tus hombros o por debajo de tus codos.

- > Haz los giros siempre con los pies. Nunca gires con la cintura, puedes hacerte daño.

- > Haz descansos breves para relajar el cuerpo.

- > Evita mantener siempre la misma postura. Cambia de postura cada cierto tiempo.





RECOMENDACIONES DE USO DE MÁQUINAS DE TRABAJO

Los fabricantes deben entregar a la empresa los manuales de uso de las máquinas.

Debes preguntar todas las dudas sobre los manuales de uso en los cursos de formación o a tu supervisor.

La empresa debe vigilar que las máquinas pasan las revisiones habituales que indican los fabricantes.

■ Antes de utilizar las máquinas

- > La máquina debe estar desenchufada o desconectada cuando la tienes que abrir, mirar en su interior o cambiar alguna pieza.
Así evitas quedarte atrapado o un peligro por la corriente eléctrica.
- > Debes evitar utilizar ropa ancha o que cuelgue, como bufandas o pañuelos en el cuello. Tampoco debes llevar cadenas, pulseras o anillos. Además, debes llevar el pelo recogido. Así evitas quedarte enganchado en la máquina.
- > Debes aprender:
 - Cómo funciona la máquina.
 - Cómo se cambian algunas piezas.
 - Cómo se llenan las máquinas con agua o productos de limpieza.



- > Vigila que la máquina esté en buen estado y que todas las partes estén bien colocadas. Sobre todo, es importante comprobar los frenos, la parada de emergencia y las ruedas que permiten los giros, cuando la máquina las tiene.
- > Mira el lugar donde utilizarás la máquina para ver si hay baches, cajas entre medias u otras barreras. Haz partes o informa a tu supervisor, cuando encuentres alguno de estos problemas.



■ Cuando utilizas las máquinas

- > Utiliza la máquina sin prisas, es decir, utiliza la máquina a su velocidad y sin forzarla para que vaya más rápido.
- > Debes mirar siempre hacia el lugar donde está la máquina funcionando.
- > Ten cuidado cuando utilizas las máquinas en zonas estrechas.
Puedes golpearte las manos.
- > Pon el cable sobre tu hombro para evitar tropiezos.
- > Utiliza tapones para protegerte de las máquinas que hacen ruido y guantes para protegerte las manos.
- > Utiliza guantes para evitar cortes y pinchazos y para evitar salpicaduras de productos de limpieza.

■ Después de utilizar la máquina

- > Desenchufa la máquina.
- > Guarda la máquina o déjala en su sitio.

■ Cuando utilizas baterías de máquinas

- > Algunas máquinas tienen baterías.



- > La recarga de baterías es peligrosa, porque produce gases que pueden estallar o porque puede haber chipas.
- > Es necesario cargar las baterías en salas con ventilación, como ventanas o rejillas.
- > Está prohibido cargar las baterías junto a lugares donde puede haber chispas, fuego o cigarrillos encendidos.
- > Hay algunas baterías que debes tocar o mover con guantes y gafas o pantallas para la cara.
Las baterías tienen ácido y es peligroso para la piel.
Nunca las cargues solo o sin permiso de tu jefe o supervisor.



.....

RECOMENDACIONES DE USO DE PRODUCTOS QUÍMICOS



■ Información sobre los productos

Los productos químicos, como lejías y jabones de limpieza, deben estar:

- > En su recipiente.
- > Con las etiquetas obligatorias que indican:
 - Los riesgos con pictogramas y frases explicativas de cada riesgo.
 - Las medidas de seguridad para prevenir los riesgos y para protegerse.



Los productos químicos también deben tener una hoja de seguridad.

La hoja de seguridad explica algunos peligros, por ejemplo, si es peligroso ponerlo junto a un radiador o agitarlo o de qué forma hay que guardarlo de forma correcta.

Los productos químicos guardados en recipientes distintos del suyo deben tener una etiqueta de información.

■ **Obligaciones de los trabajadores**

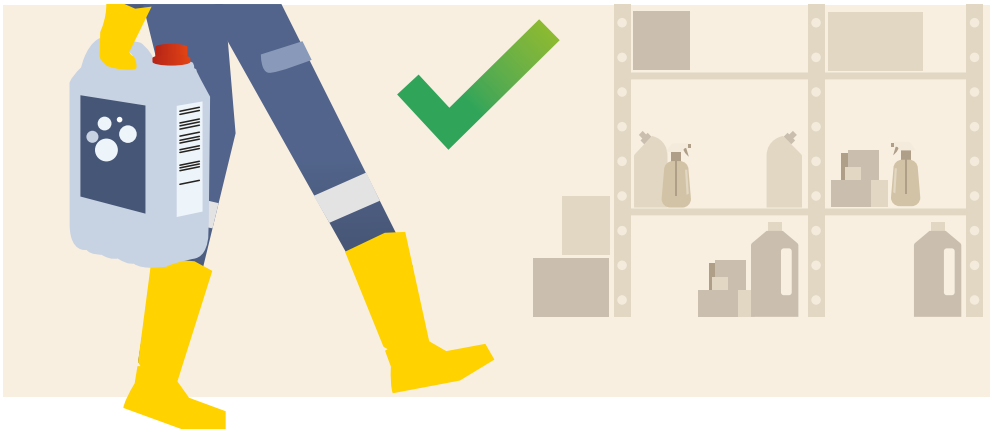
Cuando utilices productos químicos, tienes estas obligaciones:

- > Utiliza los equipos de protección individual necesarios, sobre todo, cuando utilices productos que pueden quemar o dañar la piel.
- > Aprende dónde están las duchas de emergencia y lavaojos. Un lavaojos es un lavabo especial para lavarte los ojos cuando tienes salpicaduras de líquidos peligrosos.
- > Sigue las normas de uso y almacenamiento e los productos químicos que indican las etiquetas.
- > Utiliza los productos en zonas limitadas y con ventilación con puertas o ventanas.
- > No mezcles los productos.

Estas recomendaciones siguen en la página siguiente ➔



- > No hagas nada, pregunta y espera una respuesta, cuando tienes una duda sobre el uso de los productos.
- > Aprende las normas para almacenarlos.
- > Organiza los almacenes según el tipo de productos químicos. Por ejemplo, los líquidos tienen más riesgos de derramamiento y pueden manchar otros recipientes o llegar a desagües. Por eso, hay que colocar estos productos de forma correcta para evitar estos riesgos.





- > Avisa de cualquier problema que pueda provocar algún peligro cuando almacenes los productos químicos.
- > Aprende el plan de emergencia, por ejemplo, cuando hay un fuego por uno de estos productos o un derramamiento.

Está prohibido comer, beber o fumar cuando utilices estos productos.

Debes lavarte con agua y jabón después de utilizar los productos y cuando terminas tu jornada de trabajo.

■ **Obligaciones de la empresa**

La empresa debe tener las duchas de emergencias y lavaojos en lugares fáciles de llegar, bien señalizados y bien cuidados.

La empresa debe tener prevista la forma de trabajo segura con los productos químicos, cuando hay tareas con riesgos, por ejemplo, mover los productos de un lugar a otro y guardarlos de forma correcta.

La empresa debe seguir las normas de recogida de productos químicos especiales o más peligrosos.



Con la colaboración de:

