

Las tareas de limpieza



ANEP

CONSEJO
DIRECTIVO
CENTRAL

DIRECCIÓN SECTORIAL
DE GESTIÓN
HUMANA

División
Servicios
Médicos



Las tareas de limpieza

ANEP

CONSEJO
DIRECTIVO
CENTRAL

DIRECCIÓN SECTORIAL
DE GESTIÓN
HUMANA

División
Servicios
Médicos

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.*

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

Características del trabajo

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.

Del griego:

ERGO = TRABAJO

NOMOS = NORMA

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

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.

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.

1

La
postura



2

Elementos
para el trabajo



3

Condiciones
del entorno



1. Su postura es muy importante

¿Cuál es la postura ideal?

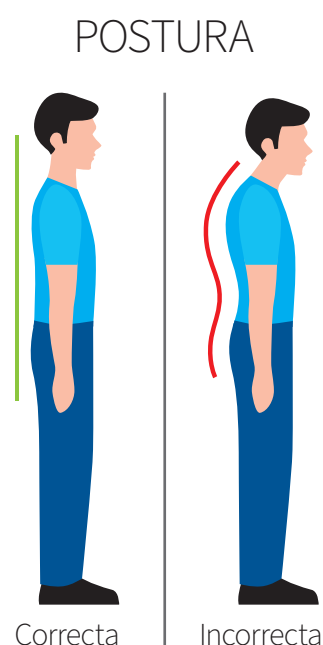
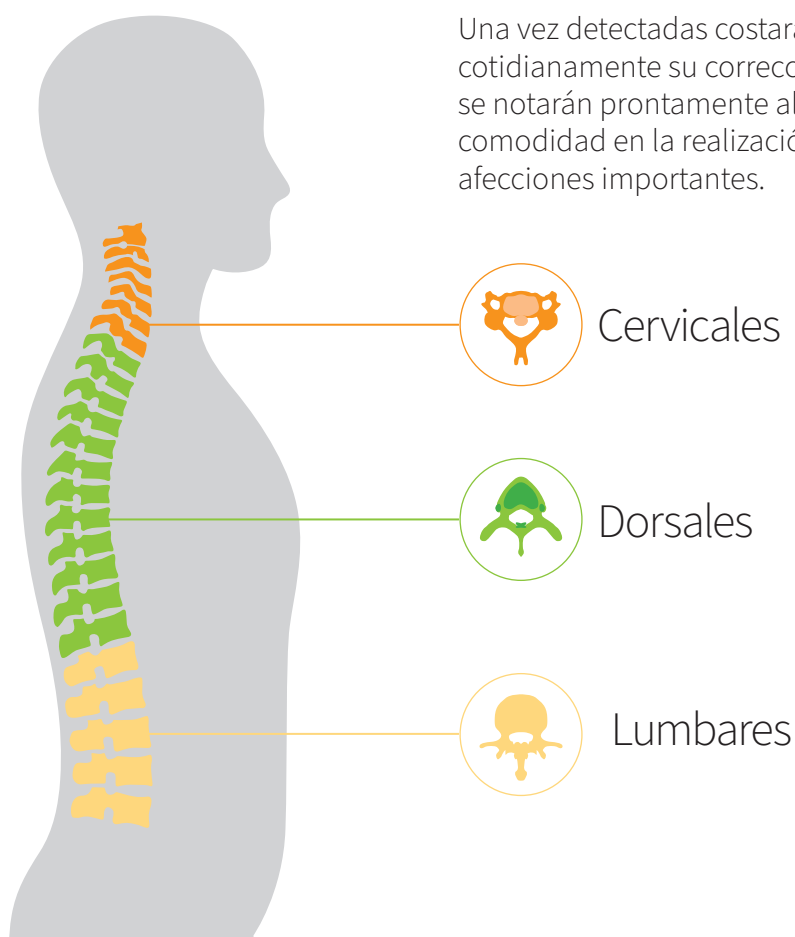
Es aquella en la que no se exageran o aumentan las curvas naturales de la columna.

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.

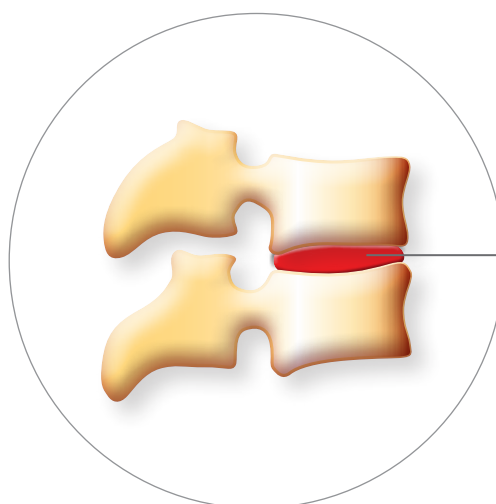
Generalmente, en la vida cotidiana se adoptan hábitos posturales que no contemplan estas condiciones, lo cual con el paso del tiempo, producen molestias y dolores.

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

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!

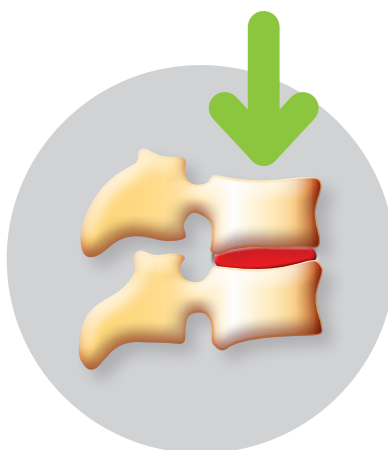


Las vértebras están separadas entre sí, por un disco fibrocartilaginoso que amortigua la presión que se ejerce sobre la columna vertebral, durante las actividades cotidianas.

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



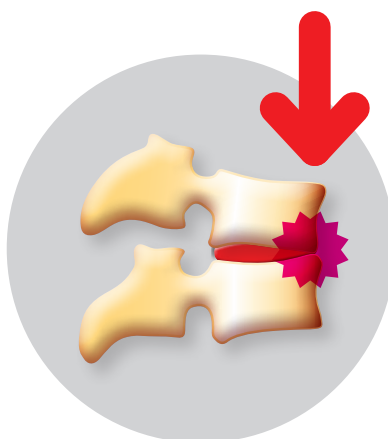
Correcta



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



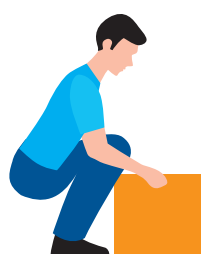
Incorrecta



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

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”.



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

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

Incline el bulto y coloque la otra mano debajo, diametralmente opuesta a la primera. Apoye **toda** la mano, no solamente los dedos.



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.

Contraiga los músculos del abdomen, e incorpórese lentamente.



Si tiene que transportar pesos



Elija el camino
más corto
para el traslado.



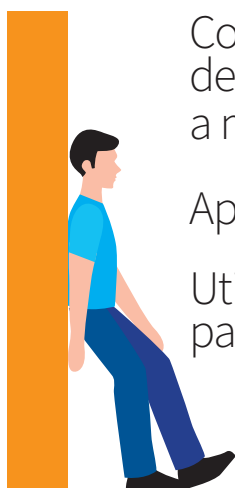
Cuide de retirar
todos los elementos
que puedan
entorpecer el paso.



6

Traslade el bulto
manteniéndolo
pegado a su cuerpo.

Si tiene que transportar pesos



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 evite posturas forzadas

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.

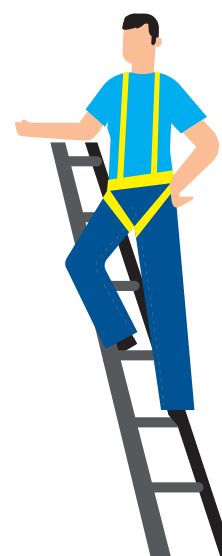
El brazo que trabaja debe tener el codo flexionado y avanzar sólo desde el nivel del pecho hasta el de los ojos. Si hay que actuar más arriba, súbase a una escalera o plataforma.



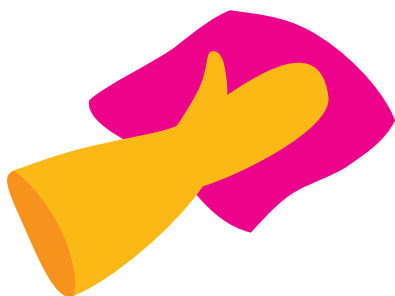
Evite posturas forzadas

Si los trabajos se realizan en altura, tenga en cuenta

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



2. Elementos para el trabajo



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

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.

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.

Cuando utilice productos de limpieza

Realice un manejo cuidadoso y seguro del producto.



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.

- 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.
- Deposítelo 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.

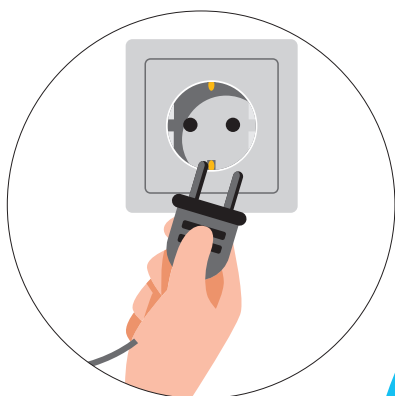
Cuando realice fraccionamientos, no utilice envases de refrescos o alimentos y siempre señale el contenido con una etiqueta.



Equipos: aspiradoras, encendedoras, etc.



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



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

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

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

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.

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.

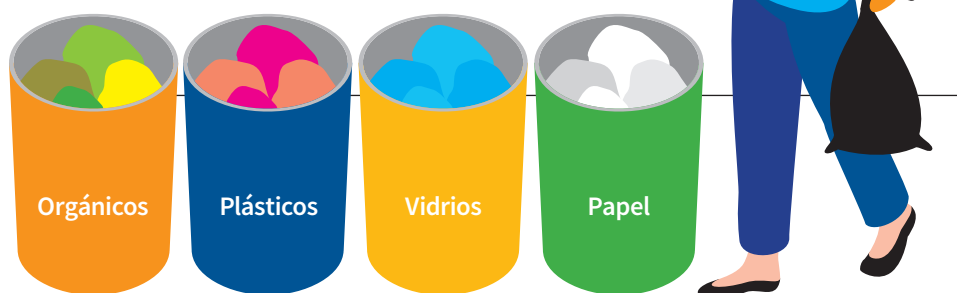


Ya que usted se desplaza por todo el edificio, podría ser el primero en descubrir los peligros.

Coloque una señal de advertencia y repórtelo de inmediato.

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.



Con estas medidas se evita contraer enfermedades tales como Hantavirus.



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.

3. El entorno de trabajo

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

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



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





ANEP

CONSEJO
DIRECTIVO
CENTRAL

DIRECCIÓN SECTORIAL
DE GESTIÓN
HUMANA

División
Servicios
Médicos

Prevención y Salud en el Trabajo
Br. Artigas 4346, Montevideo, Uruguay
Tel/Fax: +598 2309 9328