
SERVIZO DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS



XUNTA DE GALICIA

MANUAL DE RISCOS EN
LIMPEZA DE CENTROS
ASISTENCIAIS

CENTRO: Edificio Administrativo de San Caetano

ENDEREZO: San Caetano, s/n

DATA: Decembro 2007



INDICE:

1.- INTRODUCCIÓN.....	Pax. 3
2.- LIMPEZA EN CENTROS ASISTENCIAIS	Pax. 4
RISCOS XERAIS DAS TAREFAS	
Caídas a distinto nivel	Pax. 4
Caídas de persoas a distinto nivel	Pax. 5
Utilización de produtos de limpeza	Pax. 6
Contactos coa corrente eléctrica.....	Pax. 8
Sobreesforzos	Pax. 9
Utilización de maquinaria	Pax. 10
Cortes e feridas.....	Pax. 11
Riscos de tipo biolóxico	Pax. 12

1.- INTRODUCCIÓN:

A normativa sobre prevención de riscos laborais está constituída pola Lei 31/95 do 8 de novembro, as súas disposicións de desenvolvemento ou complementarias e cantas outras normas, legais ou convencionais, conteñan prescricións relativas á adopción de medidas preventivas no ámbito laboral ou susceptibles de se produciren neste ámbito.

A dita Lei ten por obxecto promover a seguridade e a saúde dos traballadores mediante a aplicación de medidas e o desenvolvemento das actividades necesarias para a prevención dos riscos derivados do traballo.

Para tales efectos, esta Lei establece os principios xerais relativos á prevención dos riscos profesionais para a protección da seguridade e da saúde, a eliminación ou diminución dos riscos derivados do traballo, a información, a consulta, a participación equilibrada e a formación dos traballadores en materia preventiva.

Este manual pretende ser, en relación aos riscos xerados por a mobilización de pacientes, un elemento de axuda na aplicación, entre outros, dos artigos 18 da LPRL que se refire á información, consulta e participación dos traballadores e o artigo 19 da mesma Lei que se refire á formación. Deste xeito preténdese que os traballadores reciban unha primeira aproximación ás medidas máis elementais que deberán ter en conta no seu posto de traballo, co fin de colaborar coa empresa na consecución dos obxectivos que a Lei 31/95 de Prevención de Riscos Laborais, lle impón en materia de seguridade e saúde laboral.

2.- LIMPEZA EN CENTROS ASISTENCIAIS.

Os traballos de limpeza en centros sanitarios son tarefas que inicialmente poden parecer exentas de riscos para a seguridade dos traballadores que exercen estas funcións. Pero unha análise detallada pon en evidencia toda unha serie de situacións perigosas que lles poden causar lesións e enfermidades aos profesionais que as realizan.

Neste manual faise un repaso daquelas situacións que poden xerar riscos así como as diferentes actuacións preventivas que se poden tomar para evitar ou minimizar estes riscos.

RISCOS XERAIS.

CAÍDAS Ó MESMO NIVEL

As caídas o mesmo nivel supoñen un número importante dos accidentes acontecidos durante as tarefas de limpeza.

As causas máis frecuentes adoitan ser:

- Chan irregular. Os pisos irregulares, os cambios de pavimento, os cambios de niveis ou chanzos, as canalizacións eléctricas, as alfombras ou moquetas mal fixadas, poden supoñer un risco de tropezón e caída.
- Chan húmido ou mollado. O chan recién fregado é outra posible causa de esvaróns e caídas.
- Chan encerado. Os pisos acabados de encerar son extremadamente esvaradíños, o cal comporta riscos de caída para o propio traballador e para outras persoas da zona.
- Obstáculos en zonas de paso. A existencia de cableado eléctrico, de ordenadores, caixas, papeleiras, e en xeral a falta de orde son causas de tropezóns e caídas.



MEDIDAS PREVENTIVAS:

Como medidas preventivas que hai que empregar para evitar a caída ao mesmo nivel pódense citar as seguintes:

- Utilizar sempre calzado que suxeite o pé, evitarse o emprego de zocos ou zapatillas co talón aberto e sen suxeición.
- Intentar manter sempre as condicións de orde e limpeza.
- Sinalizar as zonas recentemente enceradas ou fregadas, tanto ao principio como ao final, ata que estean completamente secas.

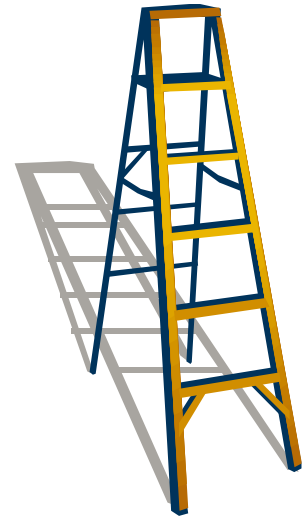
- Evitar avanzar de costas ao realizar as tarefas de limpeza, debendo en todo momento controlar as condicións no noso contorno.

CAÍDA DE PERSOAS A DISTINTO NIVEL

As caídas a distinto nivel tamén poden resultar frecuentes e, dependendo das circunstancias, poden dar lugar a accidentes de maior gravidade.

As causas máis frecuentes son:

- Utilización de escadas. A mala utilización ou utilización de escadas que non son seguras pode dar lugar a importantes caídas.
- Improvisación nos traballos en altura. A utilización para traballos en altura de elementos como cadeiras, caixas, mesas, etc... en substitucións de escadas é unha práctica habitual, e que pode dar lugar a importantes accidentes por mor da súa inestabilidade.
- Escaleiras fixas. As présas ao subir ou baixar as escaleiras fixas do centro de traballo tamén pode provocar importantes caídas.



MEDIDAS PREVENTIVAS

As medidas preventivas para evitar caídas a distinto nivel pasan polas seguintes:

- Empregar escadas que cumpran as seguintes condicións:
 - Ter unha altura axeitada á zona que hai que alcanzar ou limpar así como unhas dimensións que, ademais de permitir o acceso ás zonas, permita o seu correcto manexo e traslado.
 - Ser sólida e estable.
 - Dispor de zapatas non-esvaradías que as fagan estables.
 - Dispor de elementos antiabertura en caso de ser escadas dobres.
- As escadas empregaranse coa debida prudencia, e non empregar nunca escadas inseguras.

- Para a realización de traballos en altura, empregárase sempre unha escada, evitando sempre a utilización de elementos inestables non apropiados (caixas, cadeiras, mobles...)
- No caso de escaleiras fixas teranse en conta as seguintes precaucións:
 - Usar os pasamáns dispoñibles, se é posible, polo menos cunha man.
 - Extremar as precaucións se se usan coas mans ocupadas.
 - Non correr ou saltar polas escaleiras.

UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS DE LIMPEZA

A mala utilización dos produtos químicos empregados nos labores de limpeza poden causar riscos para a saúde dos traballadores que os empregan.

As causas máis frecuentes son:

- Contacto directo co produto. O contido de substancias químicas nos produtos de limpeza fai que o contacto directo con eles non sexa aconsellable. Salpicaduras na pel, nos ollos, inxestión, etc... son causa de frecuentes accidentes con lesións.
- Inhalación. A inhalación de gases de produtos de limpeza como consecuencias dunha ventilación ou da realización de mesturas non axeitadas; pode comportar intoxicacións que poden afectar a varias persoas.
- Transvasamentos e mesturas de produtos. As operacións de transvasamentos e mestura de produtos e líquidos de limpeza pode levar consigo a súa caída e posterior contacto coa pel do traballador, así como a posibilidade de salpicaduras que poden afectar os ollos. A perigosidade de certos líquidos e produtos fan que estas operacións supoñan para o traballador un risco de dano.
- descoñecemento dos produtos. Os líquidos e produtos utilizados en limpeza poden ser inflamables, tóxicos, corrosivos, irritantes, etc...



MEDIDAS PREVENTIVAS

As medidas preventivas para evitar danos á saúde durante o uso de produtos de limpeza son as seguintes:

- Nunca se transvasarán produtos de limpeza, especialmente a recipientes que non sexan os propios do produto, xa que poden inducir a erro.

- Sempre será obrigatorio o uso de luvas, especialmente se o uso é prolongado. (No caso do posto de limpeza a exposición case sempre é prolongada)
- Respectaranse sempre as cantidades e dosificacións dos produtos de limpeza.
- Segundo o produto de limpeza utilizado, manter a zona ventilada (durante a limpeza e nun tempo prudencial rematada esta).
- En caso de síntomas de afogo, mareo, picor nos ollos, etc.... comunicalo inmediatamente.
- Evitaranse o transvasamento de líquidos e produtos de limpeza. Empregaranse envases de dimensións manexables. En caso de que resulte imprescindible o transvasamento a recipientes, empregaranse sistemas de dosificación automáticos ou ben sistemas específicos deseñados polos fabricantes.
- Nunca se realizarán mesturas de líquidos ou produtos de limpeza se non se recibiron instrucións concretas para facelo ou sen coñecer a posible reacción da mestura.
- Será necesario coñecer os produtos utilizados para isto hai dúas vías:
 - Coñecer e distinguir o etiquetado dos produtos. En especial dos pictogramas e frases R e S. Todo envase debe dispor da súa etiqueta orixinal.

			
Inflamable	Corrosivo	Nocivo	Tóxico

- Dispor e coñecer as Fichas de Datos de Seguridade (FDS) dos produtos empregados. É obrigatorio dispor das FDS, e que estean a disposición dos traballadores.
- Coñecer as pautas de actuación fronte a accidentes con produtos de limpeza:
 - Actuar segundo a ficha de seguridade do produto.
 - En caso de salpicaduras de produtos aos ollos, lavar con auga abundante, non se empregarán nunca pomadas ou outros remedios.
 - Acudirase o antes posible a un médico.

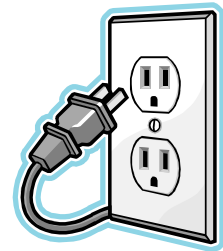
CONTACTOS COA CORRENTE ELÉCTRICA

O contacto coa corrente eléctrica pode dar lugar a serios danos e queimaduras na persoa afectada.

Existen dous tipos de contactos coa electricidade que é necesario distinguir:

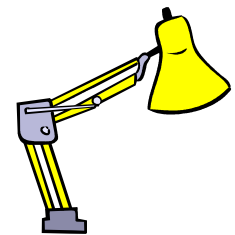
1. Contacto eléctrico directo:

É aquel contacto cunha parte en tensión dunha instalación eléctrica.



2. Contacto eléctrico indirecto.

Debido a unha fuga de corrente, unha parte que non debería estar en tensión provoca o contacto eléctrico.



As causas máis frecuentes de contactos eléctricos son:

- Contacto directo coa corrente ao tocar compoñentes da instalación eléctrica. Coidado con cables eléctricos pelados, enchufes deteriorados, utilización de alargadeiras son causa de posibles accidentes por contacto eléctrico directo.
- Contacto directo coa corrente na limpeza de lámpadas, ordenadores e aparellos eléctricos en xeral.
- Utilización de sprays para a limpeza de aparellos eléctricos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Tomaranse en consideración as seguintes medidas para evitar as posibilidades de sufrir contactos coa electricidade, tanto directos coma indirectos.

- É imprescindible que a instalación eléctrica se encontre en bo estado de conservación, así como os diferenciais e continuidade na toma de terra do sistema.
- En caso de detectar conexións deterioradas ou cables pelados, avisar para que se proceda a arranxalas.
- Extremar a precaución na limpeza de aparellos con conexión eléctrica, sobre todo ao utilizar medios húmidos de limpeza (panos húmidos ou spray), nestes casos é preferible desconectar os aparellos eléctricos.

SOBREESFORZOS

Os sobreesforzos durante os traballos de limpeza, en especial na zona dorsolumbar, son a maior causa de accidentabilidade no sector.

As principais causas dos sobreesforzos son as seguintes:

- Manipulación manual de cargas.
- Posturas forzadas.
- Movementos repetitivos.



A manipulación manual de obxectos (cargas) é causa de lesión, ben sexa pola acumulación de fatiga ou por un esforzo puntual excesivo.

Os traballos en posición de anicado, posturas inclinadas, brazos por enriba dos ombros, etc... son situacións frecuentes e motivo de lesións, especialmente musculoesqueléticas.

Nos traballos de limpeza prodúcese unha gran cantidade de movementos repetitivos que poden ser causa de cansazo e dores en certas partes do corpo (códodos, ombros, cintura,.....)

MEDIDAS PREVENTIVAS

As principais medidas preventivas que hai que tomar para evitar as lesións dorsolumbares son as recompiladas a seguir:

- Busca sempre a posición máis cómoda, empregando os elementos auxiliares existentes (mangos telescópicos, alargadeiras, etc...)
- Establecer pausas de recuperación e rotación de tarefas.
- Someterse aos controis periódicos de vixilancia da saúde.
- Evitar a manipulación de cargas pesadas, así como a manipulación repetida de cargas aínda que sexan de menor envergadura. A carga máxima recomendada en condicións ideais é de 25 Kg en xeral, 15 Kg para mulleres, mozos e adultos, e 40 Kg para persoal especialmente adestrado.

- Sempre que sexa posible recorrer ao emprego de carros con rodas para evitar o traslado de cubos de auga e outras cargas de forma continua.
- Respecta as postura de manipulación de cargas:
 - Dobrar os xeonllos
 - Agarrar ben a carga coa palma da man
 - Manter o lombo sempre recto.
 - Incorporarse coa forza das pernas, mantendo o lombo recto.
 - Manter os brazos estirados.



UTILIZACIÓN DE MAQUINARIA

Os accidentes a consecuencia da utilización de maquinaria en tarefas de limpeza son moi puntuais, pero poden chegar a ser graves.

As causas máis frecuentes son as seguintes:

- Condicións de utilización.
- Condicións de mantemento do equipo.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Teranse en conta as seguintes medidas preventivas:

- Toda a maquinaria empregada deberá dispor de marcado CE e declaración de conformidade.
- Empregar a máquina segundo o manual de instrucións.
- Comprobar periodicamente o estado da maquinaria realizando un mantemento sempre que sexa necesario.

CORTES E FERIDAS

Durante as tarefas de limpeza poden provocarse cortes ou pequenas feridas, as causas máis frecuentes deste tipo de accidentes son as enumeradas a seguir:

- Utilización de útiles de traballo cortantes, aínda que é pouco frecuente pódense empregar cutters, tesoiras ou similares.
- Recollida de lixo con obxectos cortantes. Recoller cristais e baleirar papeleiras ou colectores, coas mans, supón un grave risco de cortes para o traballador.
- Picadas con obxectos puntiagudos das zonas en que se limpa.



Debido a que para as tarefas de limpeza é necesario acceder a practicamente todas as zonas do centro de traballo, incluídas zonas estreitas, entre mobiliario, etc... é relativamente doado bater con obxectos.

As causas máis frecuentes de golpes son:

- Falta de orde. A falta de orde nas instalacións, con obstáculos e obxectos nos corredores e zonas de paso, é a principal causa de lesións por golpes.
- Elementos de mobiliario. Caixóns, portas de armarios abertas, andeis en zonas de paso, portóns e fiestras abertas, etc..., supoñen un risco para os traballadores que desenvolven as súas tarefas de limpeza movéndose por estas zonas.



MEDIDAS PREVENTIVAS

As medidas preventivas para evitar accidentes por cortes ou golpes son as seguintes:

- Evitar levar obxectos punzantes enriba, se son necesarios levaranse no carro convenientemente protexidos.

- En operacións de baleirado de papeleiras e recollida de obxectos rotos, é conveniente empregar elementos auxiliares (vasoira e recolledor para recoller os cristais, e bolsas nas papeleiras), así como a utilización de luvas como protección anticorte.
- Nunca se recollerán obxectos cortantes coas mans, nin se meterán as mans nunha papeleira para baleirala.
- Para evitar golpes é importate asegurar a facilidade de movemento e o espazo suficiente para traballar. Ademais, debido ao traballo en sitios con mobiliario e espazos reducidos, prestarase atención ao contorno para evitar situacións que poidan provocar golpes.

RISCOS DE TIPO BIOLÓXICO

Ao falar de risco ou contaminación biolóxica hai que ter en conta os seguintes conceptos:

- A relación causa-efecto adoita manifestarse nun período de tempo prolongado, a diferenza dos accidentes, onde a relación causa-efecto é inmediata.
- Para que se produza a enfermidade é preciso que o ser vivo causante penetre no organismo.
- É necesario, para que se produza a contaminación, a existencia dunha vía de entrada, un foco de contaminación e dun medio de transmisión.
- Na prevención das enfermidades, xoga un papel importante a vacinación.



As vías de entrada dos contaminantes biolóxicos no corpo das persoas son tres:

1. Vía dixestiva (a través da inxestión de alimentos)
2. Vía parental (a través da propia pel). Para a infección a través desta vía hai que ter en conta as feridas, ben sexan procucidas no traballo ou fóra del.
3. Vía respiratoria (a través do aire que respiramos)

MEDIDAS PREVENTIVAS

Durante o traballo de limpeza en centros de tipo sanitario, é moi importante respectar as seguintes precaucións para evitar o contaxio:

- Utilizar sempre luvas e calzado seguro.

- Os elementos punzantes, agresivos, contaminantes, etc..., deberán estar en colectores especiais e debidamente sinalizados.
- É importante o uso de roupa limpa, e cambiala cando esta se ensucie ou contamine con algún fluído biolóxico.
- Actuar de forma correcta na recollida de papeleiras e bolsas do lixo ou contaminante:
 - Procurar que as bolsas sobresaian bastante do bordo do cubo para podelas coller con facilidade ao retiralas e cerralas.
 - Non as encher demasiado.
 - Non apertar o contido coas mans.
 - Transportalas afastadas do corpo, para que o elemento agresivo ao atravesar o plástico non nos lesione.
- Os recipientes especiais de recollida de material infeccioso, nunca se baleirarán, sélanse e déixanse para a súa retirada por parte da empresa encargada.
- Para evitar a inhalación de contaminantes teremos en conta as seguintes premisas:
 - Utilizar máscaras en áreas especialmente sinalizadas polo risco de contaxio.
 - Tomar tamén precaucións ao retirar o po de zonas con posibilidade de contaminación.
 - Nestas zonas débese fregar antes de varrer para evitar a xeración de po.
- Para minimizar o risco de contaminación por vía dixestiva teranse en conta as seguintes medidas preventivas:
 - Manter sempre unha estrita hixiene persoal logo do traballo.
 - Lavarse bien antes de comer, beber o fumar.
 - Utilizar roupa limpa e cambiala cada vez que estea sucia ou contaminada por algún fluído biolóxico.
 - Utilizar sempre luvas para evitar contaminar as mans.