

- Se debe evitar la repetitividad excesiva de los mismos movimientos de las extremidades superiores (limpieza de suelos, cristales, planchado, abrillantado, jardinería, etc.) ya que pueden producir traumatismos acumulativos. Lo ideal es alternar las tareas.

- Evite trabajar de forma prolongada en cuclillas y con el tronco flexionado.

- Para evitar cortes en el uso de cuchillos debe almacenarlos correctamente, mantenerlos afilados y evitar cortar hacia el propio cuerpo. Cuando se deban recoger restos de vidrio se utilizara escoba y no mediante las manos.



- Cuando se usen productos químicos: detergentes, lejías, disolventes, etc. se seguirán las instrucciones que se indican en la etiqueta, no se deben mezclar ni trasvasar a recipientes que no sean el propio y no olvide utilizar los equipos de protección de individual que se indiquen, guantes de goma, gafas, etc.

- Protéjase frente a los contactos eléctricos y antes de utilizar un aparato o instalación eléctrica, asegúrese de su perfecto estado (cables deteriorados o clavijas de enchufe rotas). No tire del cable para desconectar los aparatos. No utilice aparatos eléctricos con las manos mojadas o bien si éstos se encuentran mojados o húmedos. No repare jamás aparatos eléctricos si no está cualificado para ello y antes de utilizar los aparatos lea con detenimiento las instrucciones del fabricante.



- Para evitar las quemaduras evite llenar los recipientes hasta arriba y utilice utensilios adecuados cuando deba manipular elementos calientes, protéjase las manos con manoplas térmicas. Oriente los mangos de los recipientes hacia el interior de los fogones. Efectúe los

cambios de aceite en frío y limpie de grasas las inmediaciones de las freidoras y hornos, en especial las juntas de cierre.

- *Riesgos en tareas de jardinería.*

Siempre verifique el buen estado de las herramientas antes de empezar el trabajo. Revise los mangos, el filo y las zonas de acoplamiento, con el fin de controlar posibles roturas o astillas que puedan dar lugar a un accidente. Las herramientas de corte deben estar correctamente afiladas, sin rebabas ni bordes romos, prestando especial atención al dentado en limas y sierras metálicas. Hay que conservarlas limpias, con la punta y el filo protegidos, y sin grasa.



Compruebe que las máquinas de trabajo disponen del marcado CE que anuncia las garantías de seguridad del equipo.

Utilice los equipos de protección adecuados a cada tarea: casco para trabajos de poda; gafas; guantes de protección adecuados a los productos químicos que se manipulen; guantes de cuero aptos para la manipulación de cargas y el manejo de herramientas; calzado de seguridad; ropa que cubra el cuerpo entero y protectores auditivos cuando se utilicen máquinas (desbrozadora, cortacésped, motosierra, etcétera).

## RECUERDE

SIGUIENDO ESTAS RECOMENDACIONES, TRABAJARAS MEJOR Y SOBRE TODO MÁS SEGURO. NO IMPROVISES Y CUMPLE LAS NORMAS. USA CORRECTAMENTE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL.

CESMA

Central. Avda. Nº Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta  
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

# GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL EN EL PERSONAL EMPLEADO EN EL HOGAR



La prevención nos interesa a **TODOS**

## PERSONAL EMPLEADO EN EL HOGAR

En estos últimos tiempos se están dando nuevas relaciones laborales y entre ellas destaca los servicios o actividades prestados para el hogar familiar. La realización de las tareas domésticas, así como la dirección o cuidado del hogar, el cuidado o atención de los miembros de la familia o de las personas que forman parte del ámbito doméstico o familiar, y todos aquellos trabajos que se desarrollan formando parte del conjunto de tareas domésticas (tales como los de guardería, jardinería, conducción de vehículos y otros análogos), hacen que las personas que realizan estos trabajos estén expuestas a riesgos laborales.

El artículo 3.4 de la ley de PRL, indica que el titular del hogar familiar está obligado a cuidar de que el trabajo de sus empleados se realice en las debidas condiciones de seguridad e higiene.



## FACTORES DE RIESGO Y ACTOS INSEGUROS

Dependiendo del tipo de actividades que se realicen, los riesgos laborales pueden variar.

Es misión de todos eliminar los actos y condiciones inseguras en el trabajo:

- Utilizando de forma segura los productos y equipos de trabajo de acuerdo con las instrucciones que se le ha proporcionado.
- Informando de aquellas situaciones peligrosas al titular del hogar.
- Respetando y utilizando correctamente los medios y dispositivos de protección.

## RIESGOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

### • *Riesgos en la conducción de vehículos.*

La seguridad de los automovilistas depende principalmente de tres factores: la seguridad del vehículo, el estado del conductor y el cumplimiento de las normas de circulación.

Antes de utilizar un vehículo nos hemos de asegurar que ha sido revisado conforme a las instrucciones del fabricante y que se comprueban periódicamente sus frenos, dirección, luces, neumáticos, etc.

No conduzca bajo los efectos del alcohol y las drogas. Si está tomando medicamentos, consulte con su médico, pueden producirle somnolencia y pérdida de reflejos.

El uso del teléfono móvil quedará reducido a llamadas con el manos libres, y parando el coche para marcar el número.

Antes de conducir regula el asiento, el reposacabezas y los espejos retrovisores. Usa correctamente el cinturón de seguridad y comprueba que los acompañantes también lo usan.



Respetar las señales de tráfico y conducir prudentemente advirtiendo las dificultades del tráfico. Advierte tus maniobras a los demás usuarios, mediante la señalización adecuada y con suficiente antelación. Utiliza los espejos retrovisores en las maniobras.

Adáptate a la velocidad del tráfico y mantén la distancia adecuada con el vehículo de delante. Extrema las precauciones si has de conducir en condiciones adversas, niebla, hielo, nieve, lluvia, etc.

### • *Riesgos en las tareas domésticas*

Para evitar las caídas al mismo nivel que suelen ocasionarse por tropiezos o resbalones, se recomienda mantener el orden y la limpieza en el hogar, fijar bien las alfombras,



acopiar en lugares adecuados los materiales sobrantes y eliminar los mismos lo antes posible. Está indicado el uso de calzado antideslizante.

En ocasiones es necesario acceder a zonas elevadas, armarios, estanterías, cortinas, para ello es necesario el uso de escaleras portátiles de tijeras que estén en buen estado, que dispongan de sistema que evite su apertura involuntaria y zapatas antideslizantes. Evitar el uso de sillas en sustitución de las escaleras.



Un gran porcentaje de accidentes se producen durante la manipulación manual de cargas. Las técnicas seguras de levantamiento se basan en flexionar las piernas doblando las rodillas, mantener recta la espalda y ejercer el esfuerzo con las piernas.



Si debe transportar la carga llévela próxima al cuerpo y realice un agarre correcto. Cargue siempre que sea posible de forma simétrica. Procure no manipular sólo, pesos superiores a 25Kg. Hacer rodar o deslizar la carga si es posible.

Otro factor importante a considerar son las posibles enfermedades profesionales que se pudiesen derivar de la adopción de posturas forzadas y/o movimientos repetitivos, para ello es necesario que se tengan en cuenta los siguientes aspectos: