



### Recuerda



- No utilices productos que carezcan de identidad o sobre los que dudes de su correcto uso.
- No mezcles productos químicos diferentes.
- Recuerda que unos buenos hábitos posturales, evitan sobreesfuerzos innecesarios.
- Y nunca olvides que la corriente eléctrica y el agua son malos compañeros. No los pongas en contacto.

La gran mayoría de las situaciones de riesgo son evitables. Los accidentes y enfermedades profesionales son el resultado de la ausencia de procedimientos adecuados en nuestro trabajo.

Esperamos que esta información de buenas prácticas sirva para mejorar las condiciones de trabajo y la protección de la Seguridad y Salud de todos los trabajadores de Comisiones Obreras de Cantabria.

**Alberto López Allende**  
Secretario de Salud Laboral  
y Medio Ambiente de CC.OO.

**Jose Ángel Peña Miyar**  
Delegado de Prevención de  
CC.OO. Cantabria

### PUESTO DE TRABAJO **Limpieza**

Para más información dirígete al:  
**Gabinete de Salud Laboral  
y Medio Ambiente de CC OO de Cantabria**  
Tel.: 942 227 057 - Fax: 942 225 921  
[www.cantabria.ccoo.es](http://www.cantabria.ccoo.es)

**“TU LÍNEA DIRECTA CON LA PREVENCIÓN”**



## Objetivo: Eliminar los Riesgos



### PUESTO DE TRABAJO **Limpieza**



## Descripción del puesto

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan la limpieza de suelos, pasillos, escaleras, despachos, aseos y superficies u objetos de los locales de CC OO de Cantabria.

## Riesgos

- Caídas al mismo nivel provocando esguinces, torceduras o fracturas sobre todo si el proceso de limpieza es húmedo.
- Pisadas sobre objetos, tropiezos con el material propio de limpieza o cables.
- Sobreesfuerzos que pueden producir lumbalgias, distensiones, etc.
- Contacto eléctricos con cables, conexiones, alargadores inadecuados. Hay que tener en cuenta que este riesgo se acentúa en limpiezas con agua.
- Los productos químicos utilizados pueden provocar daños diversos como quemaduras e irritación tanto de los ojos como de las vías respiratorias.

## Medidas preventivas

- Señaliza las zonas a limpiar, sectoriza o espera a que el tránsito de personas disminuya.
- Manten orden en el área a limpiar, los utensilios han de llevarse recogidos en carros destinados a tal fin.
- No mezcles los productos, ni los dejes destapados.
- Ante cualquier duda en la utilización de un producto químico, lea atentamente las etiquetas o consulta a un responsable si utilizas alguno diferente. (Fig. 1).
- Maneja los pesos de manera correcta. (Fig. 2).
- Utiliza herramientas de trabajo adecuadas a tu altura como los palos de fregona, aspiradores y cepillos. (Fig. 3).
- Siempre que el objeto a limpiar esté por encima del hombro utiliza escaleras adecuadas. Está prohibido el acceso a zonas altas por medios improvisados como sillas, mesas, cajas, etc.
- Evita las posturas forzadas y mantén la alineación de la columna vertebral en todas las operaciones. (Fig. 4).
- Siempre que puedas debemos empujar la carga en vez de tirar de ella. (Fig. 5).
- Equípate con guantes, de uso continuo y obligatorio para los productos químicos indicados.
- No introduzcas las manos en cisternas, papeleras ni recipientes que no veas claramente su interior.

- Lávate frecuentemente las manos antes y después de las tareas y recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
- Por higiene personal no comas, bebas ni fumes en el puesto de trabajo.

Fig. 1

## Estos son los productos químicos que usas y las precauciones que debes adoptar al utilizarlos.

Producto	Nombre y usos	Precauciones
	<b>KRISTAL</b> Limpiador para cristales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No mezclar con lejías.</li> <li>• En caso de contacto accidental con los ojos lavar con abundante agua.</li> </ul>
	<b>SHINER WD</b> Jabón neutro para la limpieza de suelos de madera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar guantes de caucho natural o látex.</li> <li>• En caso de contacto accidental con los ojos lavar con abundante agua y aplicar suero fisiológico durante 15 minutos.</li> </ul>
	<b>AZUL DELQUISAN</b> Detergente limpieza y desinfección de suelos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En caso de contacto accidental con los ojos lavar con abundante agua y aplicar suero fisiológico durante 15 minutos.</li> </ul>
	<b>VETROX</b> Limpiador de superficies duras no porosas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En caso de contacto accidental con los ojos lavar abundantemente con agua durante 15 minutos.</li> </ul>
	<b>RUBI GEL INTERCLYM</b> Limpiador desinfectante para sanitarios, bañeras, grifos...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No mezclar con lejías y amoníaco.</li> <li>• Utilizar guantes de caucho natural, látex o neopreno.</li> <li>• En caso de contacto accidental con los ojos lavar con abundante agua y aplicar suero fisiológico durante 15 minutos.</li> </ul>

Fig. 2

