



Hostelería

A stylized illustration of a waiter in a white jacket and dark pants, holding a tray with a bottle and a bowl. The background is a solid olive green with white line art depicting various scenes of chaos and destruction, including people running, falling, and a building on fire.





Desde la UGT Catalunya, llevamos muchos años trabajando en mejorar las condiciones laborales de los trabajadores y trabajadoras, especialmente aquellas condiciones que se refieren a la Seguridad y Salud en el trabajo.

Uno de nuestros objetivos prioritarios es desarrollar actividades de promoción de la salud de los trabajadores/as, para instaurar y difundir la verdadera cultura preventiva y mejorar las condiciones de trabajo existentes a las empresas, de forma que disminuyan las cifras de siniestralidad laboral que existen en Catalunya en la actualidad.

Para conseguir este objetivo, siempre hemos contado con varios instrumentos eficaces: la voz y la fuerza de los trabajadores, el derecho a la participación y la información y formación en prevención de riesgos laborales y, por supuesto, la negociación colectiva.

Desde nuestro sindicato, somos conscientes del problema de todos aquellos trabajadores extranjeros, inmigrantes, que desarrollan su actividad laboral en Catalunya y entendemos que es muy importante su información y formación en prevención de riesgos laborales, según el sector de su actividad, para evitar accidentes y mejorar las condiciones de trabajo, haciéndolas más seguras.

Es noticia de cada día y todos somos conscientes del llamado “boom” de la inmigración ocurrido en los últimos seis años, cifras como 939.321 personas extranjeras empadronadas a 1 de enero de 2006, que quintuplicaban la población de inmigrantes en Catalunya, hacen evidente la necesidad de apoyar y proteger al colectivo de trabajadores inmigrantes.

Desde la Secretaría de Medio Ambiente y Salud Laboral esperamos y deseamos que esta guía sea una herramienta útil, pensada como un producto que se adapte a las necesidades de todas aquellas personas trabajadores y trabajadoras del sector de la HOSTELERÍA, en el desarrollo de sus labores diarias.

Para todo trabajador/a, conocer los riesgos es poder evitarlos. Exige tus derechos, infórmate y participa, no te quedes al margen. Con tu participación, la prevención de riesgos laborales de tu empresa será más que un hecho.

Adelante, puedes contar con nosotros, nuestro sindicato está a tu servicio,

AMB TU + PREVENCIÓ



INDICE

¿QUÉ ES LA HOSTELERÍA?

4

4



LOS SERVICIOS DE LA HOSTELERIA

6

6



RIESGOS COMUNES EN EL SECTOR
DE HOSTELERIA

8

8



RIESGOS ESPECÍFICOS DE LOS
SERVICIOS DE HOSTELERIA

23

23

SERVICIO DE RECEPCIÓN

25

25



SERVICIO DE LIMPIEZA

28

28



SERVICIO DE MANTENIMIENTO

34

34





SERVICIOS DE COMIDAS Y BEBIDAS

43

43



OTROS SERVICIOS

58



SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD

64

64



EPIS (EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL)

65

65



PRIMEROS AUXILIOS

66

66



EXTINCIÓN DE INCENDIOS

67

67



COMUNICACIÓN VERBAL EN
LOS TRABAJOS DE HOSTELERÍA

71

71





¿QUÉ ES LA HOSTELERÍA?

LA HOSTELERÍA ES EL CONJUNTO DE SERVICIOS CAPACES DE SATISFACER NECESIDADES QUE VAN DESDE LA ALIMENTACIÓN Y ALOJAMIENTO, HASTA SERVICIOS PARA EL OCIO Y CUIDADO PERSONAL.

TODOS ESTOS SERVICIOS SE SUSTENTAN EN DIVERSOS TRABAJOS, QUE VAN DESDE LA DIRECCIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO, HASTA LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS O MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES DE OCIO, EN LOS QUE LA SATISFACCIÓN DEL USUARIO ES CLAVE PARA LA CONTINUIDAD DEL ESTABLECIMIENTO.

LAS DIFERENTES TAREAS DE CADA UNO DE LOS TRABAJOS DE HOSTELERÍA TIENE POR UNA PARTE RIESGOS PARTICULARES PROPIOS DE TRABAJOS ESPECÍFICOS, Y POR OTRA PARTE RIESGOS QUE PUEDEN AFECTAR A TODOS LOS TRABAJADORES O RIESGOS GENERALES O COMUNES.





inmigración Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO



SERVICIOS
=
RIESGOS



SERVICIOS
=
RIESGOS





LOS SERVICIOS DE LA HOSTELERÍA

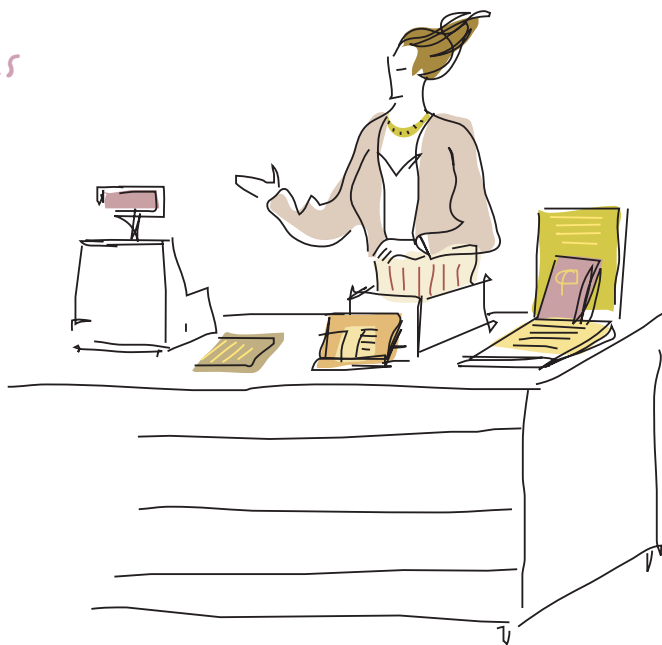
LA HOSTELERÍA COMPRENDE UNOS SERVICIOS BÁSICOS QUE SON LOS SIGUIENTES:

- LA RECEPCIÓN
- EL SERVICIO DE LIMPIEZA
- EL MANTENIMIENTO
- EL SERVICIO DE COMIDAS Y BEBIDAS
- ADMINISTRACIÓN Y CONTABILIDAD

ALGUNOS ESTABLECIMIENTOS INCLUYEN ADEMÁS SERVICIOS DE:

- GABINETES MÉDICOS
- SALONES DE BELLEZA Y PELUQUERÍAS
- TIENDAS DE ARTÍCULOS DE REGALO

GABINETES
MÉDICOS





inmigración Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

RECEPCIÓN



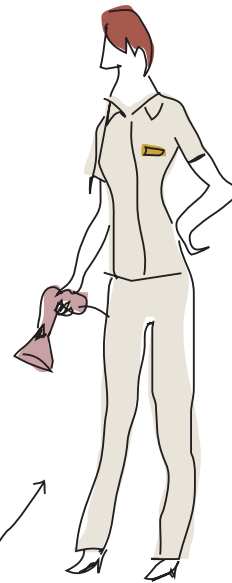
SERVICIO DE
COMIDAS
Y BEBIDAS



ADMINISTRACIÓN
Y CONTABILIDAD



SALONES
DE BELLEZA
Y PELUQUERÍAS





RIESGOS COMUNES EN EL SECTOR DE HOSTELERÍA

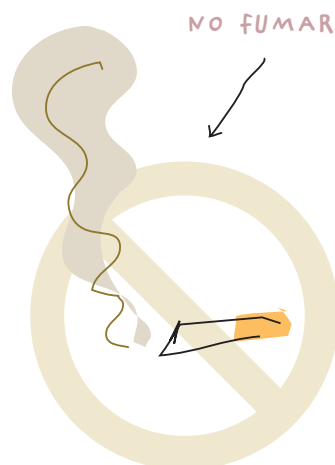
LOS RIESGOS A LOS QUE PUEDEN ESTAR EXPUESTOS TODOS LOS TRABAJADORES DE LA HOSTELERÍA SON LOS SIGUIENTES:

RIESGO DE INCENDIOS

Los **almacenes, cocinas y lavanderías** suelen ser **focos de inicio de incendio**, que luego se alimenta por la gran cantidad de material combustible que hay en los locales hosteleros como sábanas, cortinas, alfombras, papeles, muebles, escaleras, suelos de maderas, pinturas, disolventes, gases y otros materiales que en contacto con chispas, cigarros, etc., son capaces de producir incendios y propagar el incendio.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **No fumar**, ni utilizar máquinas que puedan producir chispas.
- > Si **observa instalaciones eléctricas defectuosas**, comuníquelo a su responsable.
- > **Mantener cerrados los productos inflamables** y lejos de fuentes de calor.
- > **Utilice correctamente máquinas que puedan producir chispas** y no sobrecargue los enchufes.
- > **No deje planchas eléctricas encendidas** y verifique periódicamente el sistema de seguridad.
- > **No utilice aerosoles** cerca de llamas abiertas.





inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

- > Coloque los productos de limpieza inflamables **en armarios cerrados** y ventilados.
- > **No almacene productos inflamables** en la sala de máquinas y calderas.
- > Mantenga **cerrados los cubos de basura**.
- > **Aprenda a utilizar los extintores**.
- > **Respete la señalización de “no fumar”**.
- > Y **recuérdese lo amablemente** a los “Clientes”





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

CONTACTOS ELÉCTRICOS

El riesgo es más alto en trabajos de mantenimiento, cocina, lavandería, pero todos los trabajadores **pueden estar expuestos a un contacto eléctrico** ya sea por uso inadecuado de conexiones o por instalaciones defectuosas, capaces de producir electrocuciones, quemaduras y muerte por paro cardíaco.





MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Mantenga una distancia de seguridad** a cables pelados, mientras espera al electricista para que lo arregle.
- > **Comunique cualquier desperfecto** que observe a su responsable.
- > **Guarde distancia de seguridad** ante conductores eléctricos con tensión, líneas eléctricas y toma de tierra de la maquinaria.
- > **Exija que las herramientas eléctricas tengan toma de tierra**, clavija y cable de alimentación en buen estado.
- > Hacer que las maquinas que no posean doble aislamiento, **estén puestas a tierra**.
- > Al usar cables de extensión, **conectar primero el cable a la maquina y después a la toma de corriente**.
- > **No dejar herramientas eléctricas encendidas** mientras no se estén utilizando.
- > Si se usan **en zonas mojadas o con humedad**, utilizar con el grado de protección reglamentado.
- > **EPIS**: Usar calzado de seguridad con suela aislante, guantes aislantes en caso de trabajo habitual de riesgo.





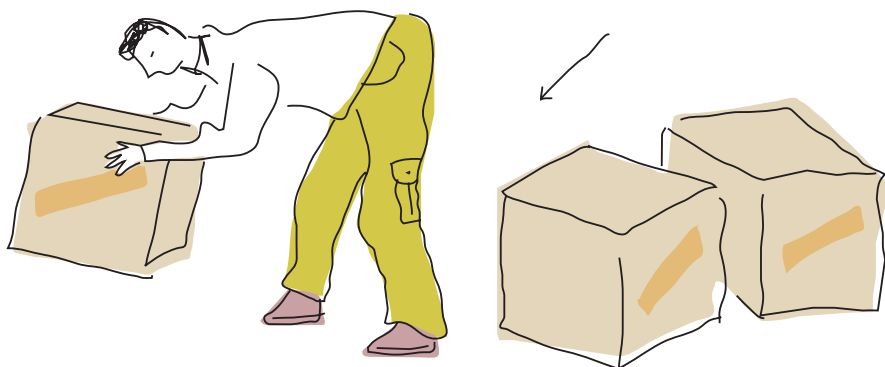
PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Los suelos sucios con restos de alimentos y grasas de las cocinas, los suelos mojados o húmedos de lugares como la lavandería, los suelos recién fregados de cualquier lugar de los locales hosteleros son causa de caídas de diversa gravedad.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Mantenga ordenado, limpio y libre de obstáculos** su puesto de trabajo.
- > Deposite **los desechos en los recipientes destinados** a tal fin.
- > Limpie con la mayor rapidez **derrames que puedan causar resbalones**.
- > **Comunique a mantenimiento cualquier gotera** que observe en el establecimiento.
- > **En cámaras frigoríficas esté atento** a derrames procedentes de la descongelación o condensación.
- > Si tiene que limpiar con personas o clientes alrededor **coloque la advertencia: SUELO MOJADO**.
- > **Observe precauciones en pisos encerados**.
- > **Utilice calzado de tacón bajo** con suela antideslizante de goma y manténgalo limpio de barro, grasas, etc.,



MANTENGA ORDENADO,
LIMPIO Y LIBRE DE OBSTÁCULOS
SU PUESTO DE TRABAJO



CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Las escaleras fijas y de mano siguen siendo la principal causa de este tipo de caídas en hostelería, que en ocasiones son de especial gravedad.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **No corra, ni salte por las escaleras**, utilice todos los peldaños.
- > **Comunique a su responsable la presencia de escaleras defectuosas o resbaladizas**, en especial si conducen a bodegas de vino y licores, almacenes, etc.,
- > **No utilice materiales como bidones, cajas, a modo de escaleras de mano.**





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

CAÍDA DE OBJETOS

Cajas de materiales mal apiladas, sobrecarga de estanterías para ropa de cama, productos de limpieza, caída de botellas y copas son algunas de las formas en que este riesgo ocurre en el sector de la hostelería.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **No sobrecargue** las estanterías.
- > **No sobrecargue** las bandejas.

NO SOBRECARGUE
LAS ESTANTERÍAS





TRABAJO A TURNOS

La turnicidad, así como las jornadas de trabajo demasiado largas en festivos, es un riesgo al que están expuestos casi todos los trabajadores de la hostelería y que se ha relacionado con trastornos del sueño, estrés, trastornos alimentarios, que hacen necesario una disciplina en los hábitos de sueño y alimentación. Los responsables deben planificar el trabajo respetando lo establecido para este colectivo de forma que los turnos de trabajo permitan a todo el personal del centro tener el descanso recomendado.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Respecte las horas de sueño** que su cuerpo necesita, normalmente entre 6 y 8h al día.
- > **Descanse en una habitación a oscuras**, ventilada y aislada de ruidos.
- > **Mantenga un horario regular** en las comidas.
- > **Inicie su trabajo tras alimentarse bien** para evitar estados de irritabilidad por niveles bajos de glucosa en sangre.
- > **Realice pausas de descanso** y estiramiento durante su turno de trabajo.

DORMIR
6-8
HORAS
AL DÍA





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

INTOXICACIONES POR PLAGUICIDAS

No es infrecuente que se produzca el contacto con plaguicidas durante operaciones de fumigación deficitarias que facilitan la entrada de estas sustancias en el cuerpo a través de alimentos, aire o agua contaminada.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Solo acceda a los lugares que han sido fumigados **tras recibir la orden de su responsable.**
- > **Recuerde además,** que durante operaciones de mantenimiento de maderas e instalaciones y limpieza pueden usarse plaguicidas.
- > **Extreme las precauciones en oficinas y bodegas y lugares con mala ventilación** donde la utilización de plaguicidas puede generar nuevos productos tóxicos.
- > **Consulte a su médico si experimenta cualquier sintomatología después de una fumigación** en su centro de trabajo. Puede estar relacionado con los efectos de los plaguicidas en el organismo.





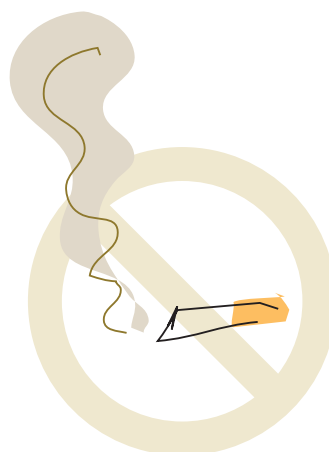
SOBREESFUERZOS

Los sobreesfuerzos musculares tienen diversas causas, desde la manipulación de pesos, hasta posturas estáticas incorrectas mantenidas durante prolongados periodos de tiempo.

Los puestos de trabajo mal diseñados, la falta de grúas en cocinas, carros para transporte de equipajes y piezas de carnes dentro de las cámaras, son causa de riesgo dorso lumbar y otras alteraciones de huesos, músculos y tendones.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Utilice las grúas, carros de limpieza, carros de equipajes** según instrucciones del fabricante.
- > **No sobrecargue bandejas** y no las transporte en posturas forzadas.
- > **No se agobie y respete su horario** de sueño para favorecer la recuperación de sus músculos.
- > **No fume:** El tabaco afecta la nutrición del disco intervertebral.
- > **Practique estiramientos** para potenciar la resistencia muscular.
- > **Mantenga una buena postura** para no generar tensiones en la espalda.
- > **Ponga en práctica las normas de higiene postural y manipulación manual de cargas** que se describen a continuación.



EMPUJE DE UNA CARGA:

Sitúese detrás de la carga y cerca de la misma, a continuación flexione ligeramente las rodillas y mantenga la espalda recta y con ambos brazos empuje la carga.



PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

LEVANTAMIENTO DE CARGAS

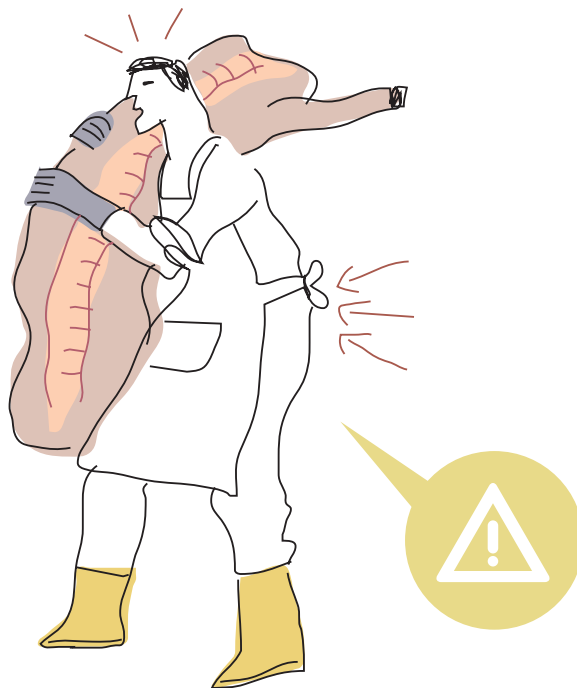
Manipule la carga cerca del cuerpo entre los codos y los nudillos y evite manipularlas cerca al suelo o por encima de los hombros.

PARA LEVANTAR CARGAS DESDE EL SUELO:

- > **Sitúese** delante de la carga, separe los pies una distancia aproximada de 50cm y adelante un pie en dirección del movimiento con postura estable.
- > **Doble** las rodillas manteniendo la espalda recta.
- > **Agarrar** la carga con ambas manos y levántela mediante enderezamiento de piernas sin realizar movimientos bruscos.
- > **Levántese** extendiendo las piernas con la espalda recta, la carga pegada al cuerpo y evitando movimientos bruscos.
- > **Para depositar o acomodar** la carga gire el cuerpo en bloque: **Nunca** haga torsión de cintura.

RECOMENDACIONES

- > **Evite** recorrer distancias superiores a diez metros con la carga.
- > **Lleve** la carga frontalmente, “nunca de lado”.
- > **Si la carga tiene** asas, “utilícelas”.
- > **No levante** piezas de carne, sacos de granos, productos de limpieza, bidones de aceites **superiores a 25K** y evite girar “su” columna.



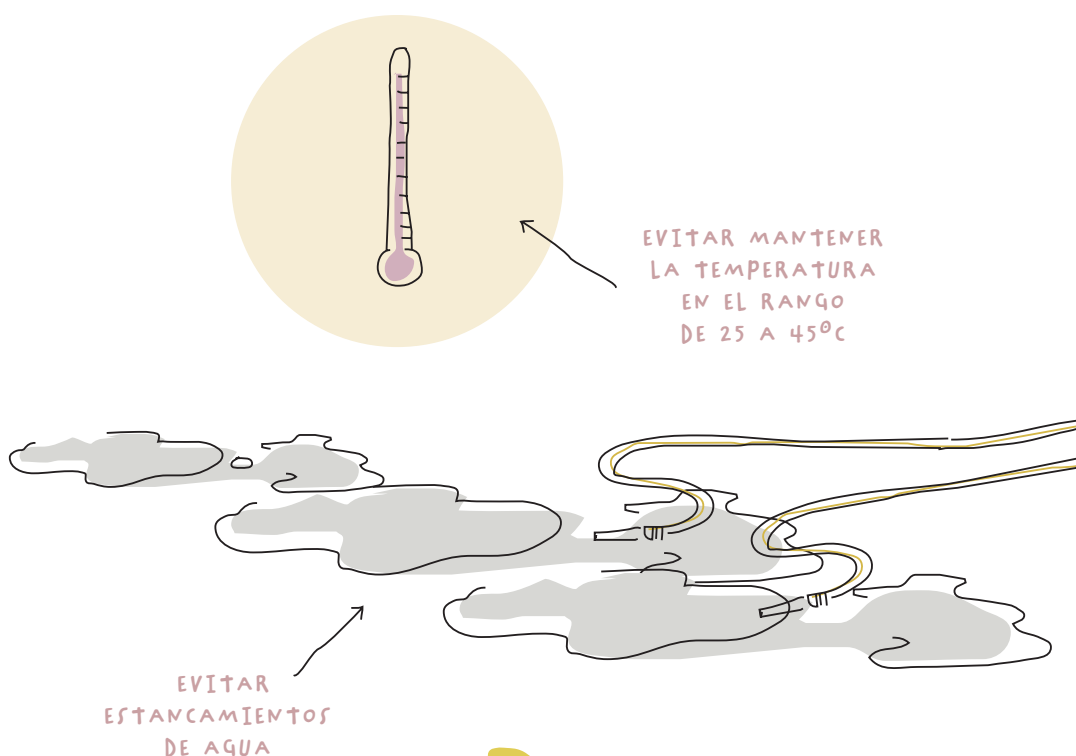


AGENTES BIOLÓGICOS

La bacteria “legionella” produce la enfermedad del legionario y la fiebre de Pontiac, después de multiplicarse en agua retenida o estancada a temperaturas entre 25-45°C en piscinas, aires acondicionados, duchas y especialmente en presencia de suciedad. Se transmite por vía aérea y la transmisión de persona a persona es poco probable. No se transmite por la ingestión de agua, ni de alimentos, en cambio aumenta el riesgo en personas de edad avanzada y en fumadores.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Evitar estancamientos de agua y materia orgánica, corrosión.**
- > **Evitar mantener la temperatura en el rango de 25 a 45°C.**





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

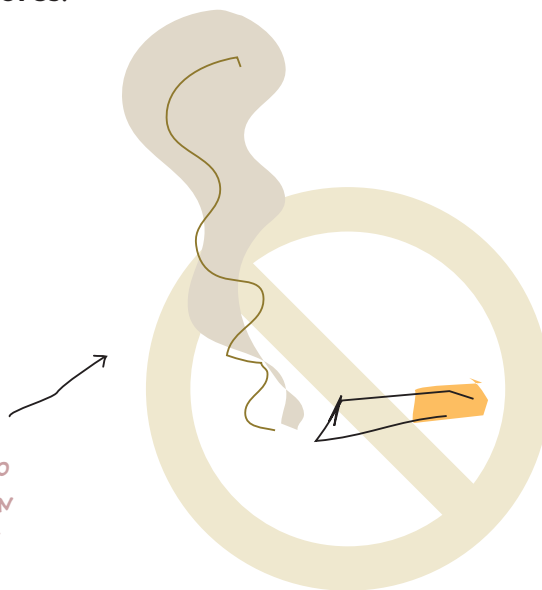
MALA CALIDAD DEL AIRE EN INTERIORES

En las habitaciones, vestíbulos, bares, comedores y demás sitios comunes del hotel, **cuando la ventilación es insuficiente puede generar aire de mala calidad** por la suma de ambientadores, productos de limpieza y humo del tabaco, con importantes consecuencias para la salud.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Observe **que no haya obstáculos en las rejillas de ventilación.**
- > Si trabaja en áreas de fumadores, **exija que cumplan con ventilación adecuada.**
- > Si fuma, **respete las áreas de no fumadores.**

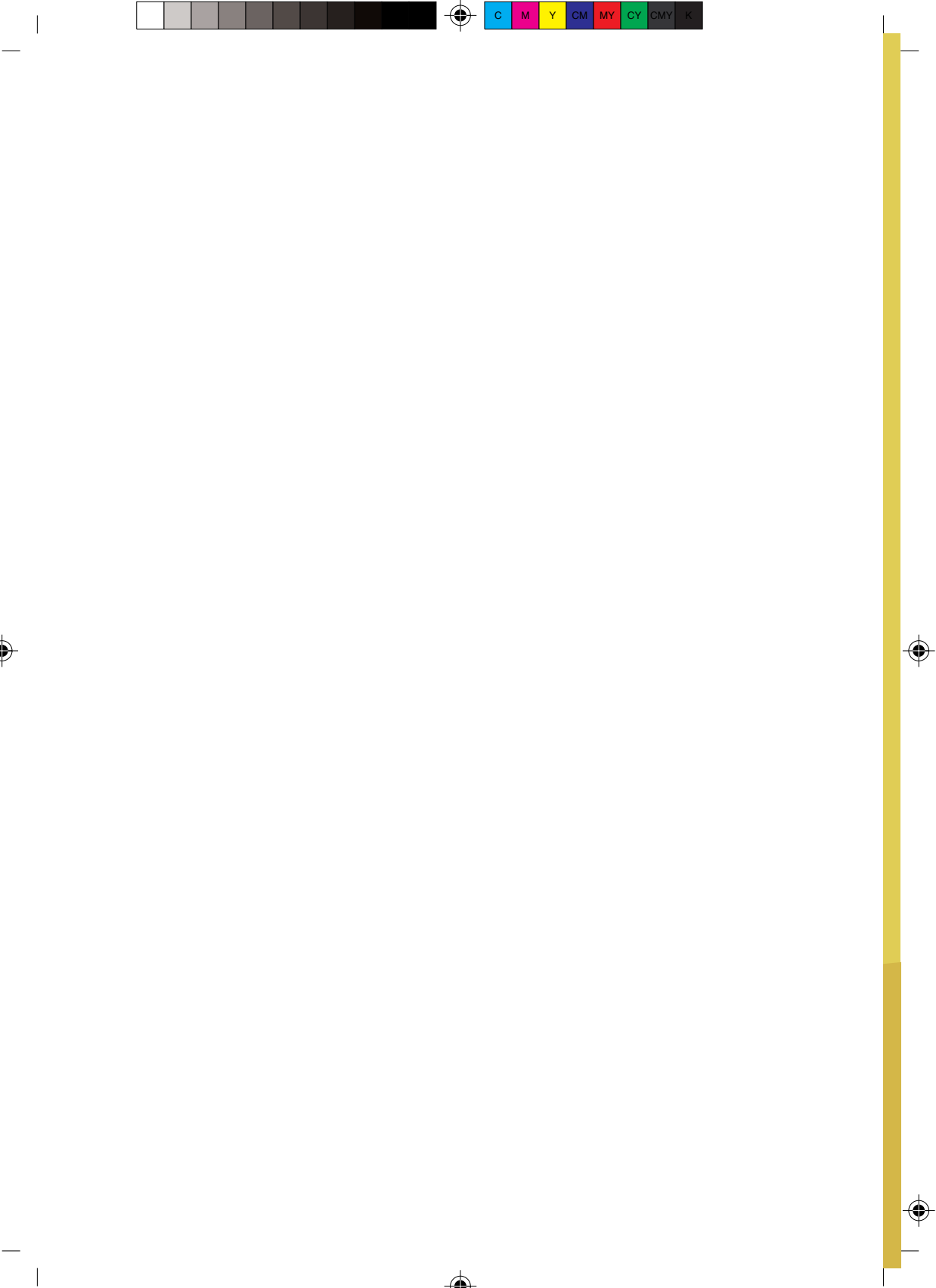
NO FUMAR EN
ZONAS EN LAS
QUE ESTÁ PROHIBIDO
O EN INTERIORES CON
MALA VENTILACIÓN

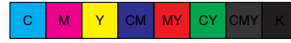




inmigración Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO







Riesgos específicos de los servicios de hostelería



SERVICIO DE RECEPCIÓN

LA GESTIÓN DE RESERVAS Y RECEPCIÓN DE PERSONAL USUARIO SON TAREAS QUE REALIZAN EMPLEADOS DE MOSTRADOR, TELEFONISTAS, BOTONES, PERSONAL DE SEGURIDAD, CONSERJES, CHÓFERES APARCACOCHEs, A LOS QUE SE LES ASOCIAN LOS SIGUIENTES RIESGOS:

1. PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

La utilización de centrales telefónicas y PVD puede generar **posturas incorrectas** por diseño inadecuado o mal uso por parte de telefonistas y empleados de mostrador, que deben recordar que la postura incorrecta influye en la generación de la voz y aumenta el riesgo de disfonías.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Diseño y uso adecuado** del puesto de trabajo.
- > **Organización del trabajo que permita pausas** periódicas.
- > Practicar normas de higiene postural.
- > Revisión periódica de la función visual.
- > Evitar el consumo de tabaco.





inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

HAY QUE TRABAJAR
CON POSTURAS CORRECTAS
Y DE FORMA CÓMODA





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

LEVANTAMIENTO DE PESOS

Los **conserjes y botones** pueden sufrir **sobreesfuerzos musculares** y lesiones tendinosas al levantar, empujar y colocar los equipajes de los usuarios.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Practicar normas de higiene postural** durante la manipulación de equipajes.
- > **Utilizar correctamente los dispositivos de bloqueo de seguridad** y deslizamiento de las carretillas portaequipajes.

PRACTICAR NORMAS
DE HIGIENE POSTURAL DURANTE
LA MANIPULACIÓN
DE BULTOS O EQUIPAJES



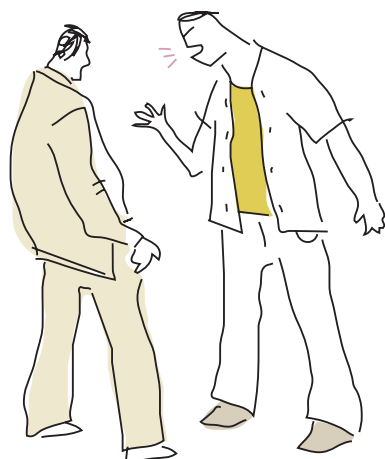


AGRESIONES FÍSICAS Y VERBALES

Todo el personal puede en un momento u otro estar expuesto a este riesgo, **pero es el personal de seguridad el que tiene mayor probabilidad.**

MEDIDAS PREVENTIVAS

> **Actuar según protocolo de seguridad.**



FRENTE A UNA AGRESIÓN
FÍSICA O VERBAL,
HAY QUE ACTUAR
SEGÚN EL PROTOCOLO
DE SEGURIDAD

CHOQUES Y ATROPELLAMIENTOS

Suelen producirse en garajes y aparcamientos en los que los chóferes aparcacoches puede causar o ser víctimas de este tipo de accidentes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Cumplimiento de normas de seguridad vial** y del parking en los que se realiza esta actividad.
- > **No se debe consumir alcohol** durante el desempeño del trabajo, pero en éste esté especialmente prohibido.





SERVICIO DE LIMPIEZA

ESTE SERVICIO SE ENCARGA DE LA LIMPIEZA Y EL MANTENIMIENTO DE HABITACIONES, LUGARES DE USO COMÚN, SALAS DE ESTAR, COMEDORES Y DEMÁS ESTANCIAS DEL HOTEL, ASÍ COMO TAMBIÉN DEL SERVICIO DE LAVANDERÍA PERSONALIZADO DE CADA HABITACIÓN.

LAS ACTIVIDADES QUE ENGLOBA EL SERVICIO DE LIMPIEZA SON REALIZADAS POR:

- PERSONAL DE LIMPIEZA DE HABITACIONES
- PERSONAL DE LAVANDERÍA
- SUPERVISORES

REGULE LA FUERZA DE AGARRE A LOS PALOS DE ESCOBAS Y FREGONAS EN LAS TAREAS DE FREGAR Y BARRER Y USE LA POSTURA ADECUADA





LOS RIESGOS ASOCIADOS AL SERVICIO DE LIMPIEZA Y LAS MEDIDAS PREVENTIVAS CORRESPONDIENTES SON LAS SIGUIENTES:

LESIONES POR ESFUERZO REPETITIVO

Las tareas de limpieza y lavandería requieren movimientos repetitivos especialmente de brazos y manos, lo que puede originar lesiones, especialmente si los movimientos de desviación, flexión y extensión de la extremidad superior se realizan en posturas forzadas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

UTILICE LAS MÁQUINAS SEGÚN LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE Y RECUERDE:

- > **Mantener la muñeca en bloque cuando realice movimientos circulares** de limpieza, o cuando coloque fundas de almohada, limitando los movimientos de desviación de la mano hacia dentro o hacia fuera.
- > **Regular los movimiento de flexión y extensión de brazos y manos** cuando limpie superficies planas en las que se tiende por el apoyo que brinda a forzar el movimiento de extensión de la mano.
- > **Regule la fuerza de agarre a los palos de escobas y fregonas** en las tareas de fregar y barrer y use la postura adecuada.
- > **Observar su postura al dormir** y evite flexiones o compresiones que limiten la circulación correcta de la sangre a sus extremidades.
- > **No fume**; el tabaco limita el aporte de oxígeno y nutrientes a sus músculos y tendones.





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

EXPOSICIÓN A PRODUCTOS QUÍMICOS

Hoy en día existen numerosos productos químicos para la limpieza y desinfección de habitaciones y de ropa, con efectos en la salud que pueden ir desde leves irritaciones en la piel, hasta cuadros de intoxicación aguda, así como reacciones de sensibilidad que pueden aparecer de forma inmediata o pasado un tiempo desde el primer contacto.

MEDIDAS PREVENTIVAS

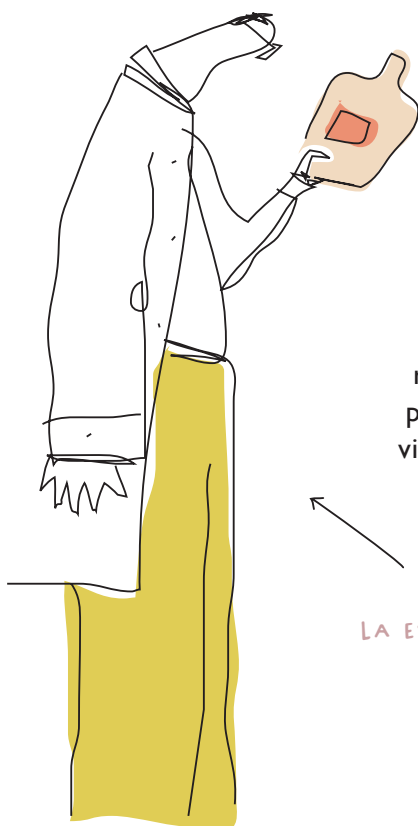
- > Lea atentamente la etiqueta de los productos.
- > **NO MEZCLE PRODUCTOS** POR NINGÚN MOTIVO.
- > Mantenga una buena ventilación durante su utilización.
- > Si experimenta irritación como picores o lagrimeo, comuníquelo a su responsable y solicite asesoramiento médico.

> **NO FUME** durante la utilización de estos productos, y es recomendable no hacerlo inmediatamente después de trabajar.

> **No coloque trapos de limpiar dentro de los bolsillos** de la ropa de trabajo.

> **Lavado de manos y crema protectora** de manos.

resistentes a sustancias químicas y gafas protectoras contra salpicaduras cuando vierta sustancias químicas.



LEA ATENTAMENTE
LA ETIQUETA Y LAS INDICACIONES
DE USO DEL FABRICANTE



CAÍDAS

Los tropiezos con cables y objetos son causa de caídas. Así mismo, durante el mantenimiento del suelo, que es una de las principales tareas de la limpieza, ocurren con frecuencia caídas al mismo y a diferente nivel, que pueden ser muy graves como las que ocurren en escaleras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Realice el fregado de pisos cuando haya pocas personas** a su alrededor.
- > **Utilice siempre el símbolo de advertencia de “suelo mojado”** en los pisos mojados y derrames.
- > **Esté atento a personas y obstáculos** en su área de trabajo.
- > **Enrolle y mantenga cerca de usted los cordones de aspiradoras y máquinas de piso.**
- > **EPIS:** Calzado con suela antiderrapante.





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

CORTES Y PINCHAZOS

Las bolsas de basura pueden contener vidrios quebrados, agujas y otros materiales que pueden causarle heridas y exponerle a agentes biológicos por contacto con sangre y otros fluidos corporales.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Mantenga alejadas del cuerpo las bolsas de basura** o cargas de reciclados y otros desechos para evitar el contacto con objetos punzantes.
- > **Nunca meta la mano** en un recipiente de basura.
- > **No comprima las basuras con el pie.**
- > **Verifique su vacunación antitetánica** y las vacunaciones específicas de prevención acorde a su puesto de trabajo. Si tiene dudas consulte con su servicio de salud laboral.
- > **En caso de contacto con fluidos biológicos**, limpie la herida con abundante agua y jabón y acuda a su servicio de salud laboral.
- > **EPIS:** Guantes resistentes a cortes.

MANTENGA ALEJADAS
DEL CUERPO LAS BOLSAS
DE BASURA PARA
EVITAR EL CONTACTO
CON OBJETOS
PUNZANTES





ESTRÉS TÉRMICO

En la lavandería pueden darse ambientes con poca ventilación, alta humedad y calor, que sumado a la actividad muscular pueden ser el origen de golpes de calor.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Mantener libres de obstáculos las aberturas de ventilación.
- > Ingerir agua con frecuencia para reponer las pérdidas por calor.
- > Ropa de trabajo que permita la transpiración.





SERVICIO DE MANTENIMIENTO

EL PERSONAL DE MANTENIMIENTO SE ENCARGA DE LA LIMPIEZA A GRAN ESCALA, PINTURA Y RESTAURACIÓN DE NUMEROSAS INSTALACIONES DEL HOTEL, COMO AGUA FRÍA Y CALIENTE, ASCENSORES, INSTALACIONES ELÉCTRICAS DE ALTO O BAJO VOLTAJES, TELEFONÍA, CLIMATIZACIÓN ENTRE OTRAS.

EN SUS VARIADAS TAREAS, LOS EMPLEADOS DE MANTENIMIENTO UTILIZAN MÁQUINAS COMO RADIALES, SOPLETES, GRUPO DE SOLDADURA, HERRAMIENTAS MANUALES, ANDAMIOS, ESCALERAS DE MANO, QUE SE ASOCIAN A MUCHOS PELIGROS.

ESTA ACTIVIDAD REGISTRA UN NÚMERO IMPORTANTE DE ACCIDENTES DE TRABAJO.





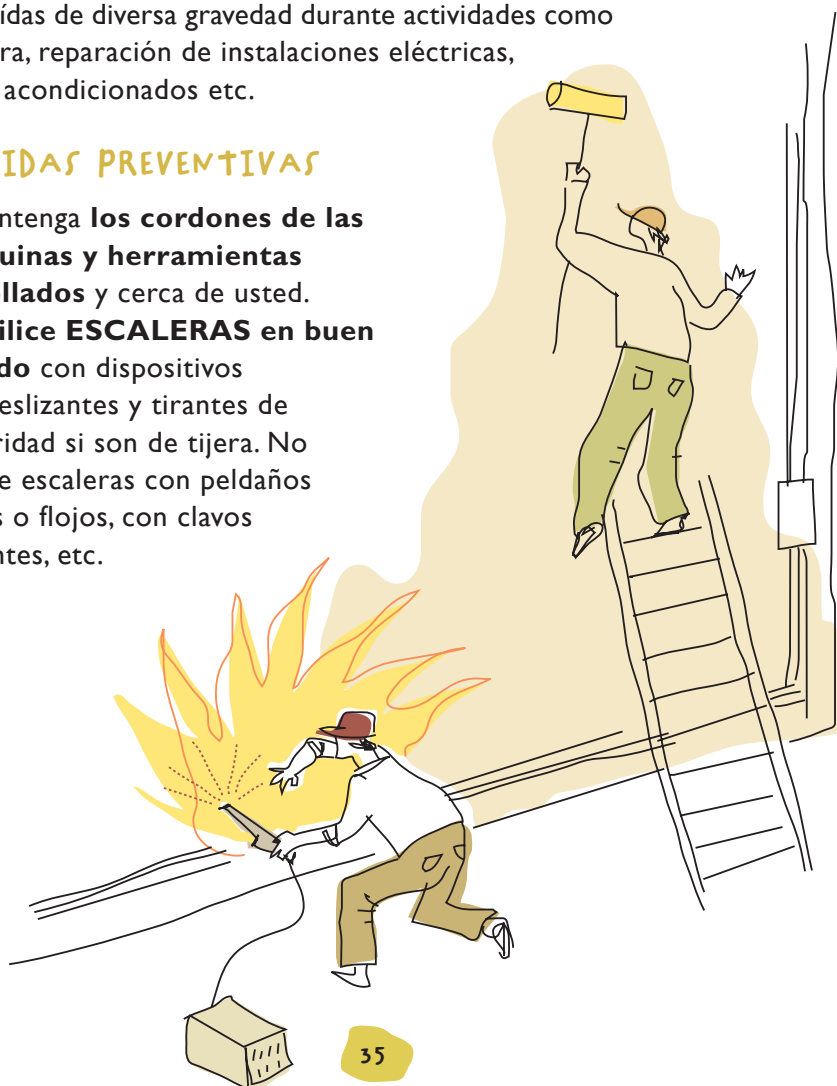
LOS RIESGOS ASOCIADOS AL MANTENIMIENTO Y LAS MEDIDAS PREVENTIVAS A CONSIDERAR SON LAS SIGUIENTES:

CAÍDAS AL MISMO Y A DISTINTO NIVEL

Los tropiezos con cables y objetos, así como la utilización inadecuada y uso de escaleras en mal estado son causa de caídas de diversa gravedad durante actividades como pintura, reparación de instalaciones eléctricas, aires acondicionados etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Mantenga los cordones de las máquinas y herramientas enrollados y cerca de usted.
- > Utilice **ESCALERAS** en buen estado con dispositivos antideslizantes y tirantes de seguridad si son de tijera. No utilice escaleras con peldaños rotos o flojos, con clavos salientes, etc.





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

ÚSELAS CON PRECAUCIÓN.

RECUERDE QUE:

- > **No debe apoyarlas sobre superficies inestables** y menos sobre cajas o bidones.
- > Debe colocarlas **alejadas de conductores eléctricos** con tensión.
- > **No debe colocarlas delante de una puerta**, sin antes trabarla y señalizarla.
- > **Debe subir y bajar de cara con las manos sujetas a los largueros**, no a los peldaños, y sin llegar a los últimos que deben quedar libres para agarrarse a ellos.
- > **Tratar de alcanzar objetos alejados** desequilibra su cuerpo y propicia la caída.
- > **Nunca debe haber más de una persona encima de una escalera.**



NO LAS ABANDONE TIRADAS EN EL SUELO UNA VEZ UTILIZADAS. GUÁRDELAS DE FORMA SEGURA:

- > En un lugar **cubierto y seco.**
- > En **posición horizontal.**
- > **Sin pesos u otros materiales de trabajo encima.**





PISADAS SOBRE OBJETOS PUNZANTES

Este peligro ocurre al **pisar clavos y herramientas punzantes en el suelo.**

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Utilizar la caja de herramientas** para mantener el orden de materiales como clavos y herramientas.
- > **EPIS:** Uso de calzado de seguridad y pantalón de trabajo con protección de rodillas.





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

EXPOSICIÓN A PRODUCTOS QUÍMICOS

Las pinturas, disolventes, resinas, productos fuertes de limpieza y otros productos químicos utilizados durante las tareas de mantenimiento **pueden atravesar la piel causando lesiones en ella y en muchos órganos del cuerpo.**

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Leer la etiqueta de los productos químicos.**
- > **Está PROHIBIDA la mezcla de pigmentos y soluciones a mano** para evitar la absorción por la piel.
- > **Evitar el contacto con la piel.**
- > **No mezclar** productos químicos.
- > **Vigilar que la ventilación sea adecuada.**
- > Utilizar todas las herramientas y pistolas de pintura **según instrucciones del fabricante.**
- > **EPIS:** Ropa de trabajo adecuado, guantes de P.V.C. o de loneta impermeabilizada para remover pinturas a mano, botas de goma, gorra, gafas o pantalla facial y máscara o cartucho anti-gas para trabajos de corta duración con pistolas electrostáticas.



UTILIZAR LOS
EPIS ADECUADOS



VIBRACIONES

Herramientas como taladros, lijadoras, pulidoras **producen vibraciones que lesionan nervios, vasos sanguíneos, huesos y músculos** y causan alteraciones musculares, diarreas, dolor de estomago, dolores de cabeza, insomnio, pérdida de sensibilidad de los dedos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Usar herramientas con agarres protegidos** con aislante de goma.
- > **NO FUMAR.**
- > **EPIS:** Usar muñequeras y guantes.

UTILIZAR SIEMPRE
MUÑEQUERAS Y
GUANTES PARA
EVITAR LESIONES EN
LAS MANOS





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

CONTACTOS ELÉCTRICOS

La electrocución produce desde quemaduras hasta la muerte por paro cardíaco. Hay riesgo de electrocución por el contacto con líneas eléctricas aéreas o enterradas, por la utilización de herramientas eléctricas en mal estado o en ambientes peligrosos, por contacto con la toma a tierra de la maquinaria.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Guardar distancia de seguridad ante conductores eléctricos** con tensión, líneas eléctricas y toma de tierra de la maquinaria.
- > **Exigir que las herramientas eléctricas tengan toma de tierra,** clavija y cable de alimentación en buen estado.
- > Hacer que las máquinas que no posean doble aislamiento, **estén puestas a tierra.**
- > Al usar cables de extensión, **conectar primero el cable a la máquina y después a la toma de corriente.**
- > **No dejar herramientas eléctricas encendidas** mientras no se estén utilizando.
- > Si se usan en zonas mojadas o con humedad, **utilizar con el grado de protección reglamentado.**
- > **EPIS:** Usar calzado de seguridad con suela aislante y guantes aislantes.





CORTES Y GOLPES CON HERRAMIENTAS

Estos accidentes ocurren cuando se utilizan herramientas inadecuadas, en mal estado o sin un buen apoyo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Comprobar que la herramienta esté en buenas condiciones** y sea la adecuada a la tarea a realizar.
- > Usar las herramientas **con apoyo estable**.
- > Una vez utilizadas, **guárdelas en su caja de herramientas**.
- > **EPIS:** Guantes, calzado de seguridad y cinturón portaherramientas.





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

PROYECCIÓN DE PARTÍCULAS EN LOS OJOS

Estas lesiones ocurren al utilizar herramientas con filos en mal estado y por rebabas en los escarpes o cuñas. También por proyección de pinturas secas y partículas en tareas de lijado y pulido de superficies.

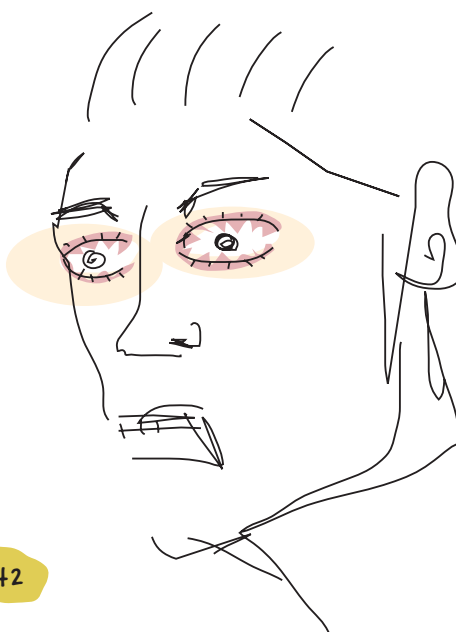
“ÉSTE ES UN ACCIDENTE MUY FRECUENTE QUE EN OCASIONES PUEDE DAÑAR SERIAMENTE EL SENTIDO DE LA VISIÓN”

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Mantener **las herramientas en buen estado.**
- > **No quitar la protección** de las máquinas.
- > **EPIS:** Gafas de protección.



HAY QUE USAR GAFAS DE PROTECCIÓN EN TODO MOMENTO PARA EVITAR LESIONES GRAVES EN LA VISTA





SERVICIOS DE COMIDAS Y BEBIDAS

EL SERVICIO DE COMIDAS Y BEBIDAS COMPRENDE DIFERENTES OFICIOS QUE REALIZAN TRABAJADORES:

- ENCARGADOS DE COCINA
- ENCARGADOS DE FREGAR LOS PLATOS
- ENCARGADOS DEL SERVICIO DE RESTAURANTE
- PERSONAL DEL SERVICIO DE HABITACIONES
- CAMAREROS
- ENCARGADOS DE BARRA

EN TODOS ESTOS OFICIOS SE ESTÁ EXPUESTO A TROPIEZOS Y CAÍDAS, GOLPES CON OBJETOS, CORTES, MOVIMIENTOS REPETITIVOS, LESIONES DE LA PIEL (COMO LAS DERMATITIS POR CONTACTO CONTINUADO CON AGUA Y JABÓN DE LOS EMPLEADOS QUE REALIZAN LA TAREA DE FREGAR LOS PLATOS) Y RIESGOS PROPIOS DE LA ELABORACIÓN DE ALIMENTOS, A LOS QUE ESTÁN EXPUESTOS LOS TRABAJADORES DE COCINA.





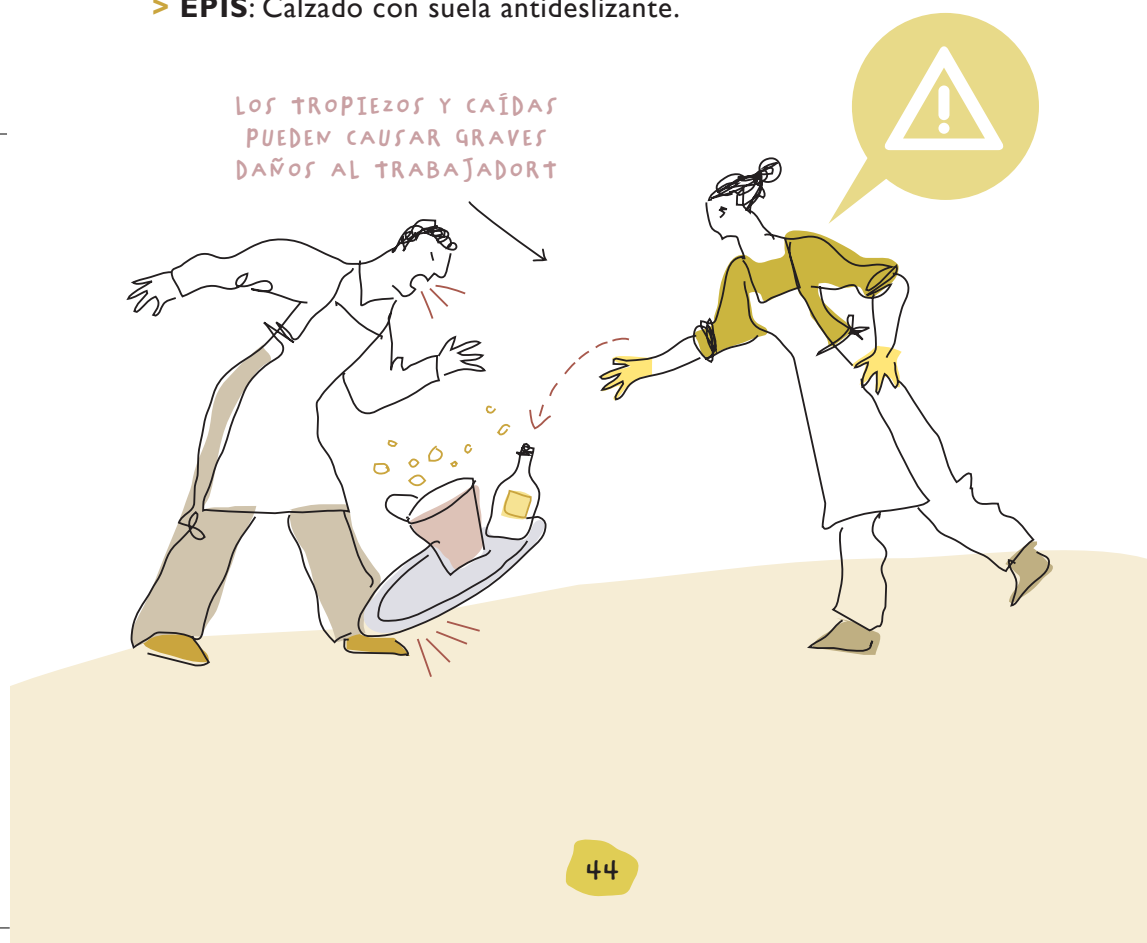
PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

TROPIEZOS Y CAÍDAS

Los tropiezos y caídas tienen muchas causas y ocasionan daños a la salud que van desde un rasguño, hasta una fractura, pero en ocasiones según se caiga, y contra qué se caiga, pueden ocasionar la muerte. **Se producen por obstáculos en zonas de paso, suelo mojado, calzado inadecuado.**

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Vigile la presencia de obstáculos** en las zonas de paso.
- > Obedezca la señalización de **advertencia de suelo mojado**.
- > **Mantenga el orden y la limpieza** en su puesto de trabajo.
- > **EPIS:** Calzado con suela antideslizante.





GOLPES CON OBJETOS

Los golpes pueden ser causados por objetos en zonas de paso, esquinas de muebles, caída de bandejas entre otros.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Vigile la presencia de obstáculos, muebles en su área de trabajo.
- > Agarre firmemente las bandejas y deposítelas en el lugar destinado para ello.
- > Mantenga el orden en su puesto de trabajo.

MANTENER EL ORDEN ES
INDISPENSABLE PARA EVITAR
CAÍDAS Y TROPIEZOS





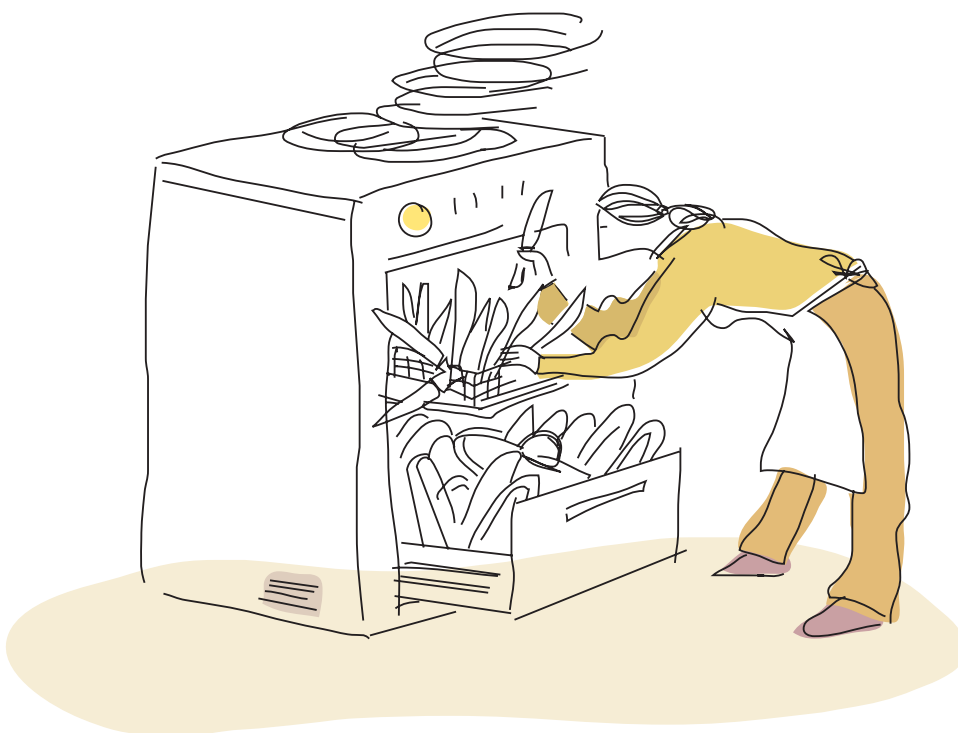
PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

CORTES

Ocurren durante la manipulación de vasos, botellas, lavado manual o a máquina de la vajilla de servicio y uso inadecuado de cuchillos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Utilice recogedores para vasos, platos y botellas rotos.**
- > **No sobrecargue el lavavajillas** y coloque la vajilla en el contenedor adecuado a cada pieza.
- > **Controle la fuerza en el agarre de vasos y copas** durante su lavado manual o colocación en la vajilla.
- > **Coloque los cuchillos de forma que el filo quede protegido.**
- > **Elimine los guantes desgastados.**
- > **EPIS:** Utilice guantes de goma resistentes a cortes.





MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Preparar el servicio de vajilla en mesas y bandejas, servirlo en habitaciones, abrir botellas, etc., requieren **movimientos continuados de extremidades superiores que pueden llegar a agotar músculos, huesos y tendones.**

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Pausas de trabajo.**
- > Alterne, si es posible, las **diferentes tareas.**
- > **Mantenga la muñeca en bloque** cuando realice movimientos de agarre y aplique solo la fuerza necesaria.
- > Sirva las bebidas a una altura **que no implique tensión en hombro, codo y manos.**
- > **Regular los movimientos de flexión y extensión** de manos al abrir botellas.
- > **Observar su postura al dormir** y evite flexiones o compresiones que limiten la circulación correcta de la sangre a sus extremidades.
- > **No fume;** el tabaco limita el aporte de oxígeno y nutrientes a sus músculos y tendones.

LOS MOVIMIENTOS
REPETITIVOS DE
EXTREMIDADES PUEDEN
LLEGAR A AGOTAR
MÚSCULOS, HUESOS
Y TENDONES





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

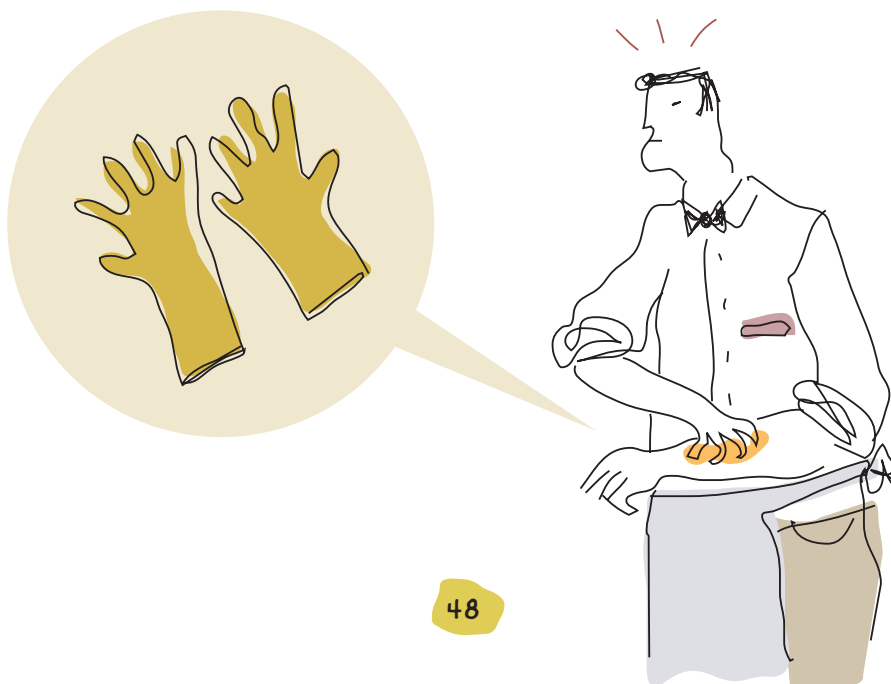
LESIONES DE LA PIEL

Bacterias y otros microorganismos capaces de producir infecciones en la piel están presentes en alimentos contaminados, donde se multiplican en condiciones de humedad.

El contacto directo con detergentes puede ser causa de alergias, irritaciones y dermatitis localizadas entre los dedos y manos. El roce continuado con una superficie como puede ser la barra de servicio, puede originar dermatitis mecánicas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Evitar trabajar en **condiciones de humedad**.
- > **Usar siempre guantes** para evitar humedad, roce, contacto con detergentes y otros productos químicos.
- > **Mantener una correcta higiene corporal**, en especial de manos antes de comer o beber.
- > **Utilizar crema protectora** para manos.





RIESGOS ESPECÍFICOS DE LA ELABORACIÓN DE ALIMENTOS

A CONTINUACIÓN SE DESCRIBEN LOS RIESGOS ESPECÍFICOS DE LA COCINA.

CORTES Y PINCHAZOS

Estas lesiones ocurren por uso incorrecto de cuchillos o en malas condiciones durante el corte de pescados, verduras, frutas, y carnes en las que las tareas de deshuesado, trinchado y embutidos son de especial riesgo, ya que pueden ocasionar amputaciones al igual que ocurre con las mezcladoras, picadoras, cortadoras, sierras de corte de congelados y fiambres. La manipulación de la vajilla y cristalería también es fuente de cortes y pinchazos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Extreme las precauciones** durante la utilización de sierra de cinta para huesos o piezas pequeñas.
- > En máquinas como la picadora **debe emplear siempre un útil de empuje.** los dispositivos de protección de las máquinas y desconéctelas antes de limpiarlas.
- > **Evite el uso de ropas sueltas** durante la utilización de máquinas de cocina.





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

AL UTILIZAR CUCHILLOS RECUERDE:

- > **Utilizar hojas gruesas para cortes bastos y finas para cortes finos.**
- > **Trabajar con buena iluminación con las manos secas.**
- > **Limpie los cuchillos hacia el exterior del filo y guárdelos en cajones preparados.**
- > **No utilice los cuchillos en dirección a su cuerpo.**
- > **No utilice cuchillos con hojas melladas o mangos en mal estado.**
- > **Utilice fundas para cuchillos y tijeras.**
- > **Evite las distracciones y no juegue; si se le cae un cuchillo, no intente cogerlo en el aire.**
- > **Retire vasos, platos y copas con bordes en mal estado.**
- > **Recoja los vidrios con útiles adecuados y protéjalos antes de arrojarlos a la basura.**
- > **Al sacar la basura, agárrela por la parte superior, manténgala alejada del cuerpo.**
- > **No apriete la basura con el pie, ni con la mano.**
- > **No arrastre la basura.**
- > **EPIS:** Guantes, mandil, guante de maya que deben utilizarse también durante la limpieza de los cuchillos.



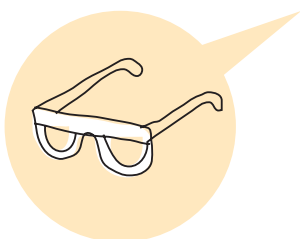


PROYECCIÓN DE PARTÍCULAS

Pueden producirse durante el corte de piezas cárnicas y pescado en forma de escamas o esquirlas de hueso.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Utilice los cuchillos** según lo descrito en el apartado anterior.
- > **EPIS:** Gafas de seguridad.

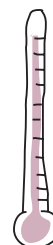


EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS

El cuerpo gana o pierde calor según la temperatura ambiente, pero también lo produce el trabajo físico. El exceso de calor o frío ambiental rompe el equilibrio térmico del cuerpo y es causa de insolaciones, enfriamientos y muertes por golpe de calor o congelación por hipotermia.

ALTAS TEMPERATURAS

En cocinas con ventilación y extracción de humos insuficiente y una gran actividad de preparación de alimentos **puede sufrirse un golpe de calor, cuyo riesgo aumenta con esfuerzos frecuentes por el transporte** de piezas de carne, manipulación de utensilios de cocina pesados.

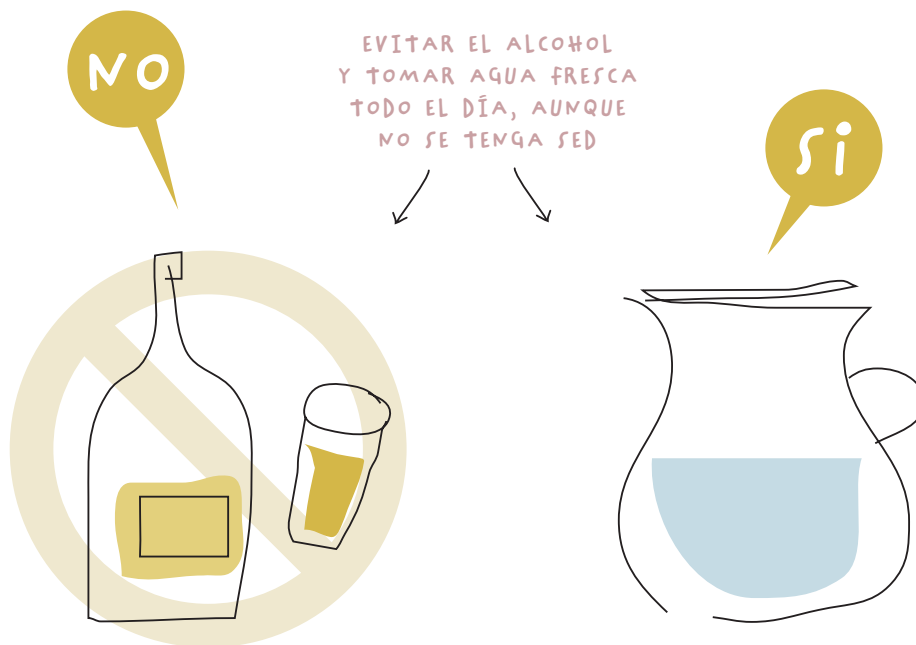




PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **No tape las rejillas de ventilación** con materiales y utensilios de trabajo.
 - > **Utilice siempre grúas y carros** para la manipulación de piezas de carne y utensilios pesados de cocina.
 - > **Trabajar con buen estado físico.**
 - > **Compartir la carga** de trabajo.
 - > **Aumentar las pausas de descanso.**
 - > **Tomar agua fresca** todo el día aunque no se tenga sed.
- Evitar el alcohol.**
- > **Trabajar con refrigeración** en los recintos pequeños.
 - > **Limitar el esfuerzo físico** utilizando medios mecánicos.
 - > **Saber reconocer los síntomas de golpe de calor**, saber aplicar los primeros auxilios y acudir al médico.
 - > **EPIS:** Ropa de trabajo blanca y ligera que garantice la transpiración.





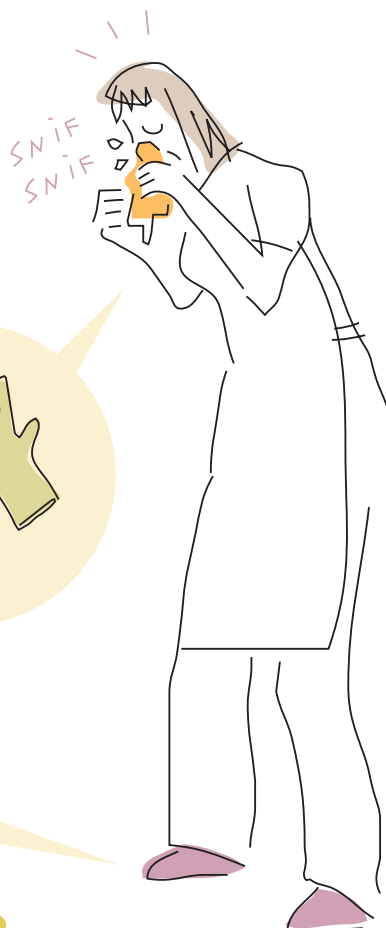
BAJAS TEMPERATURAS

El trabajo en cámaras frigoríficas conlleva además del discomfort por frío, riesgo de congelaciones, reumatismos y enfermedades pulmonares.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Conservar la temperatura del cuerpo sobre 37°.**
- > **Regular los tiempos** de permanencia en cámaras.
- > **Utilizar EPIS** adecuados.
- > **Seguir una dieta que aporte energía** para producir calor.
- > Saber reconocer los **síntomas de hipotermia.**
- > **Conocer los primeros auxilios y acudir al médico** en caso de hipotermias o congelaciones.
- > **EPIS:** Ropa con aislamiento térmico resistente al frío. Gorra o capuchón para evitar la pérdida de calor por la cabeza. Guantes y calzado con aislamiento térmico.

UTILIZAR ROPA
DE ABRIGO CONTRA
LAS BAJAS
TEMPERATURAS





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

QUEMADURAS POR CALOR

El uso de hornillos calientes, bandejas, lavaplatos, freidoras, salpicaduras, líquidos hirvientes y grasas calientes **son causa frecuente de quemaduras de primer, segundo e incluso tercer grado.**

QUEMADURAS POR CALOR

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Oriente hacia el interior** de los fogones los magos y sartenes.
- > **Evite coger sin trapos** ollas, cazuelas calientes y piezas del lavavajillas.
- > La limpieza de la cocina y hornillos debe hacerla **con los EPIS adecuados.**
- > **Vierta con prudencia** alimentos húmedos sobre aceite caliente.
- > **No vierta agua sobre sartenes** incendiadas.
- > **EPIS:** Guantes térmicos.



QUEMADURAS POR FRÍO

Se producen por el contacto directo con materiales y alimentos congelados como pescado, carnes, barras de hielo que pueden producir lesiones importantes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **No manipule con las manos desnudas** alimentos o materiales congelados.
- > **EPIS:** Guantes con aislamiento térmico.

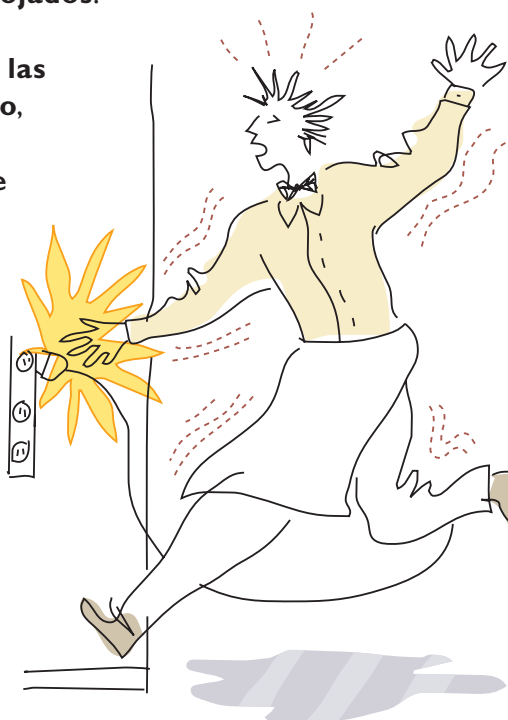


CONTACTOS ELÉCTRICOS

La electrocución produce desde quemaduras hasta la muerte por paro cardíaco. Aunque vea que las instalaciones eléctricas están en buen estado, el riesgo de contacto existe cuando se pisa sobre suelo mojado o se trabaja con las manos mojadas en ambientes húmedos, como suele ser la cocina.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Exigir que las máquinas eléctricas de cocina **estén en buen estado**.
- > Al usar cables de extensión, **conectar primero el cable a la máquina y después a la toma de corriente**. Desenchufar siempre por la clavija.
- > **No conecte aparatos mojados**.
- > No use, ni toque aparatos, interruptores eléctricos **con las manos mojadas o descalzo**, aunque el suelo esté seco.
- > **No deje las máquinas de cocina encendidas** mientras no se estén utilizando.
- > Si se usan **en zonas mojadas o con humedad**, utilizar con el grado de protección reglamentado.
- > **EPIS**: Usar calzado con suela aislante.



NO



PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

AGENTES BIOLÓGICOS

LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS FRESCOS ES EL MEDIO POR EL QUE SE PUEDEN CONTRAER:

- > **Enfermedades infecciosas como las zoonosis que son originadas por el contacto con animales enfermos**, productos derivados de ellos y carnes o pescados descompuestos.
- > **Reacciones de tipo alérgico por contacto** con especies que en sujetos sensibles afectan especialmente al sistema respiratorio, piel y mucosas, en donde las dermatosis se asocian a hongos presentes en la materia prima.

TODOS LOS TRABAJADORES QUE MANIPULEN ALIMENTOS DEBEN TENER EL CARNET DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS





MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Todos los trabajadores que manipulen alimentos deben tener **el carnet de Manipulador de Alimentos**.
- > **Consérvelos en frío de alimentos** como norma general.
- > Evite el contacto de **alimentos con sustancias químicas**.
- > Vigile la **fecha de caducidad**.
- > **Tape la comida para protegerla de insectos** u otros animales que puedan contaminarlas.
- > **Mantenga las manos limpias** y las uñas cortas.
- > **Lavado de manos al comenzar el trabajo** y después de cada interrupción.
- > **No estornude**, tosa o hable sobre los alimentos.
- > **Protéjase cualquier herida** o corte en las manos.
- > **Utilice ropa de trabajo siempre limpia**, ligera, holgada, de color claro y transpirable.
- > Ante sospecha de enfermedad, **póngalo en conocimiento de su responsable**.
- > Colocar los residuos en los **recipientes adecuados**.
- > Mantener el lugar de trabajo **limpio y ordenado**.
- > **EPIS**: Guantes de goma, dediles, gorro.

PROTÉJASE
CUALQUIER
HERIDA O CORTE
EN LAS MANOS





OTROS SERVICIOS

SERVICIOS DE PISCINAS Y GIMNASIOS

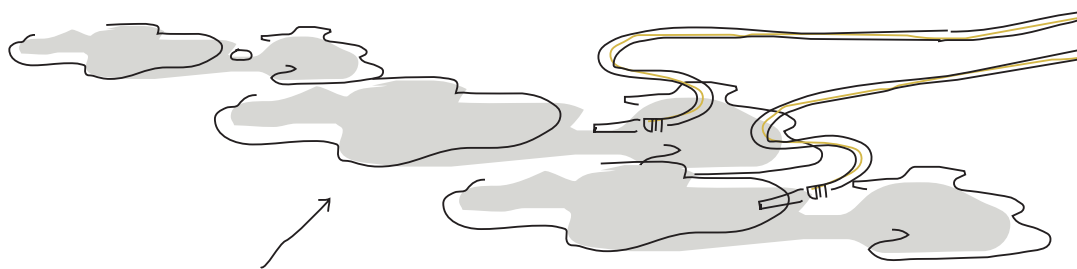
LOS EMPLEADOS DE ESTOS SERVICIOS ADEMÁS DE ESTAR EXPUESTOS A LOS RIESGOS COMUNES DESCRITOS EN EL APARTADO DE RIESGOS COMUNES, SE VEN AFECTADOS POR:

RIESGO BIOLÓGICO

La utilización de agua es una constante de riesgo para infecciones por hongos y bacterias, como la legionella descrita en el apartado de riesgos comunes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Evitar estancamientos de agua.
- > Si observa corrosión en duchas, conexiones, grifos, **avise inmediatamente a mantenimiento.**
- > Mantenga el orden y la limpieza.

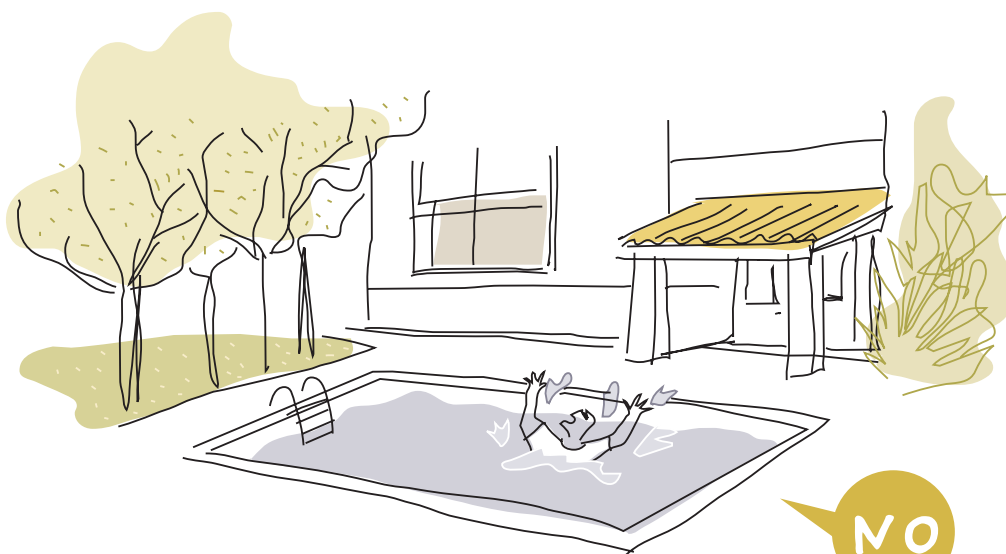


EVITAR
ESTANCAMIENTOS
DE AGUA



AHOGAMIENTOS

Si usted no sabe nadar, no trabaje solo en zona de piscinas.



PRODUCTOS QUÍMICOS

La exposición al cloro, bromo, desinfectantes y otros productos químicos utilizados en el mantenimiento de las piscinas, **pueden ocasionar graves daños a su salud.**

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Solo realice trabajo de mantenimientos de piscinas **si ha sido formado y autorizado** para ello.
- > **No fume.**
- > **Siga atentamente las instrucciones de la etiqueta** del producto.
- > **Sea precavido en el vertido de productos** para evitar salpicaduras.
- > Debe utilizarlos en **zonas ventiladas y con protección.**
- > **Limpie inmediatamente cualquier contacto** y coméntelo a su servicio de salud laboral.
- > **EPIS:** Mascarillas con filtro, guantes y calzado resistente y antideslizante.



PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

TIENDAS DE ARTÍCULOS DE REGALO, SALONES DE BELLEZA Y PELUQUERÍA

LOS EMPLEADOS DE ESTOS SERVICIOS ADEMÁS DE ESTAR EXPUESTOS A LOS RIESGOS COMUNES DESCRITOS EN EL APARTADO DE RIESGOS COMUNES, SE VEN AFECTADOS POR:

SOBREESFUERZOS POR TRABAJO DE PIE

El trabajo de pie con mala postura, calzado inadecuado y presión de tiempo puede ocasionar sobreesfuerzos musculares.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Pausas** de descanso.
- > **Utilizar calzado que se adapte al pie**, evitar calzado plano o con tacones mayores de 5 centímetros.

EL TRABAJO
DE PIE CON MALA
POSTURA,
CALZADO INADECUADO
Y PRESIÓN DE TIEMPO
PUEDE OCASIONAR
SOBRESFUERZOS
MUSCULARES





SOBREESFUERZOS EN POSICIÓN SENTADO

Pueden producirse lesiones osteomusculares en empleadas dedicadas a realizar pedicuras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Coloque la silla enfrente de su plano de trabajo**, evite desviaciones laterales.
- > **Evite sentarse en el borde de la silla.**
- > Sitúe la silla a una altura en que al sentarse, **las piernas mantengan un ángulo de 90°.**
- > **Mantenga apoyados los pies en el suelo** y la espalda en el respaldo de la silla en ángulo de 90°.
- > **Mantenga el tronco erguido.**

MANTENGA APOYADOS LOS PIES
EN EL SUELO Y LA ESPALDA EN EL
RESPALDO DE LA SILLA EN
ÁNGULO DE 90°





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Las tareas de corte, tintes, lavados requieren movimientos repetitivos a lo largo de la jornada.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Mantenga la muñeca en bloque**, es decir la mano alineada con el antebrazo, y evite movimientos forzados de flexo-extensión.
- > **Evite posturas incómodas.**
- > **Evite aplicar fuerza excesiva durante tareas corte de pelo, corte de uñas.**
- > **Mantenga bien afilados los de corte.**
- > **Utilice útiles de corte adecuados** a cada tarea para evitar posturas incómodas y fuerza innecesaria.

MANTENGA LA MUÑECA
EN BLOQUE, ES DECIR LA MANO
ALINEADA CON EL ANTEBRAZO,
Y EVITE MOVIMIENTOS
FORZADOS DE
FLEXO-EXTENSIÓN.



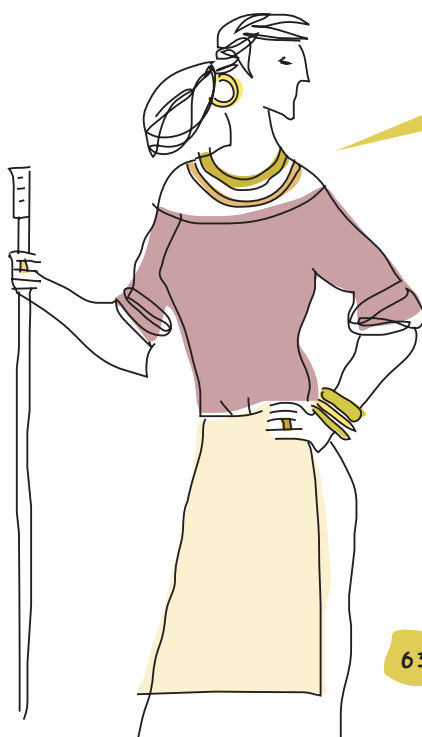


EXPOSICIÓN A PRODUCTOS QUÍMICOS

Tintes, champús, desinfectantes y una **variada cantidad de productos químicos utilizados en peluquería** pueden ocasionar **alergias y dermatitis**.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Lea la etiqueta de seguridad** del producto.
- > **Siga las instrucciones de utilización** del fabricante.
- > **Utilice paletas y otros útiles** que eviten el contacto con la piel.
- > **No utilice bisutería de níquel**: Hay productos que son capaces de reaccionar con este metal, aumentando el riesgo de alergias.
- > **Limpie a fondo sus útiles de trabajo** una vez utilizados.
- > **Lave a fondo cualquier contacto con la piel**.
- > **Utilice cremas protectoras**.
- > **Utilice siempre los EPIS**: Guantes de nitrilo.



EN EL
TRABAJO
NÍQUEL
NO

NO UTILICE BISUTERÍA
DE NÍQUEL: HAY PRODUCTOS
QUE SON CAPACES DE
REACCIONAR CON ESTE
METAL AUMENTANDO
EL RIESGO DE ALERGIAS.



SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD

LAS SEÑALES DE SEGURIDAD AVISAN DEL PELIGRO
"NO LO EVITAN".

OBEDEZCA LAS SEÑALES EN SU LUGAR DE TRABAJO.

COLORES	SIGNIFICADO	INDICACIONES
ROJO  Prohibido fumar	SEÑAL DE PROHIBICIÓN	COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS ALTO PARADA LUCHA CONTRA INCENDIOS
AMARILLO O AMARANJADO  Riesgo de tropezar	SEÑAL DE ADVERTENCIA	ATENCIÓN PRECAUCIÓN VERIFICACIÓN
AZUL  Protección obligatoria de los pies	SEÑAL DE OBLIGACIÓN	COMPORTAMIENTO ESPECÍFICO. NECESIDAD DE UTILIZAR EPIS
VERDE 	SEÑAL DE SALVAMENTO O AUXILIO. SITUACIÓN DE SEGURIDAD	SALIDAS, PUERTAS, PASAJES, PUESTOS DE SALVAMENTO O SOCORRO.



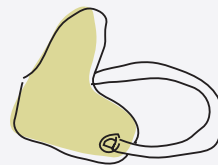
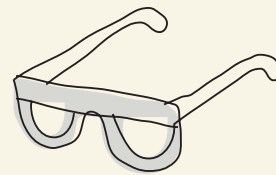
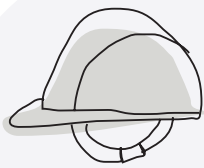
EPIS

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

SU EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL
DEBE LLEVAR LAS LETRAS CE.

LA EMPRESA ESTÁ OBLIGADA A ENTREGÁRSELO.

USTED ESTÁ OBLIGADO A UTILIZARLO.





PRIMEROS AUXILIOS

PARA LA PRIMERA ATENCIÓN DE UN ACCIDENTE, LA EMPRESA ESTÁ OBLIGADA A FORMAR EN SOCORRISMO A UNO O VARIOS TRABAJADORES. EN CASO DE ACCIDENTE DEBE:

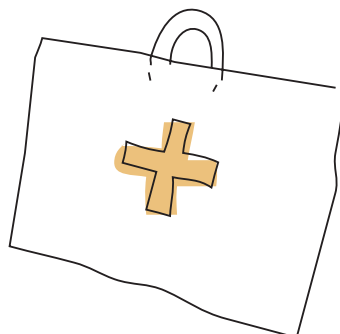
“PROTEGERSE” USTED Y A LA VÍCTIMA DE POSIBLES PELIGROS INMEDIATOS: POR EJEMPLO, DESVIAR VEHÍCULOS PARA EVITAR ATROPELLOS

“AVISAR” DE INMEDIATO A LA PERSONA FORMADA EN PRIMEROS AUXILIOS

“SOCORRER” O AYUDAR EN LO QUE EL SOCORRISTA LE INDIQUE

VIGILANCIA DE LA SALUD

EL TRABAJO DE HOSTELERÍA REQUIERE CONTROL MÉDICO DE INICIO Y PERIÓDICO, PARA VIGILAR QUE NO ESTÁ OCASIONANDO DAÑOS EN SU SALUD.





EXTINCIÓN DE INCENDIOS

TODOS LOS TRABAJADORES DEBEN CONOCER EL PLAN DE EMERGENCIAS PARA SABER COMO ACTUAR EN CASO DE INCENDIOS.

NO DEJE OBSTÁCULOS EN EL ACCESO A LOS MEDIOS DE LUCHA CONTRA EL FUEGO

MANTENGA LA SEÑALIZACIÓN DE LOS MEDIOS DE LUCHA CONTRA EL FUEGO EN SU SITIO

SI NO SABE USAR EXTINTORES, PIDA A SU RESPONSABLE QUE LE FORME





PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

LOS TELÉFONOS DE EMERGENCIA DEBEN COLOCARSE
EN LUGAR VISIBLE

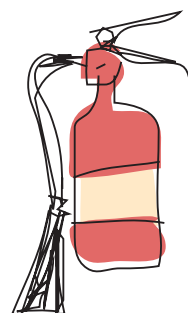


BOMBEROS

PROTECCIÓN CIVIL

HOSPITALES

AMBULANCIAS



ACTUACIÓN ANTE UN INCENDIO

Al descubrir un conato de incendio, **dé la alarma al inmediato superior**. A continuación se intentará apagar el fuego utilizando los extintores de incendio.

TIPO	MEDIOS DE EXTINCIÓN
CONATO DE INCENDIO	-EXTINTORES CLASE A, B Y C. -MANQUERAS. -ROCIADORES DE AGUA.
INCENDIO DECLARADO	-ACTIVACIÓN DE PLAN DE EMERGENCIA -NOTIFICACIÓN A APOYO EXTERIOR DE BOMBEROS Y CENTROS ASISTENCIALES -EVACUACIÓN ORDENADA.



inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

- > **Si no se consigue extinguir el incendio, se evacuará la zona** y se cerrarán todas las puertas que se vayan pasando. Usted espere a recibir esta orden.
- > **No se utilizarán ascensores** en caso de existir en el centro.
- > **Si se encuentra bloqueado por el humo**, salga gateando, arrastrándose por el suelo.
- > **En caso de que se le prenda fuego en la ropa**, se tirará al suelo y rodará sobre sí mismo.
- > **Se debe tener en cuenta la duración de un extintor** (30 segundos aproximadamente).

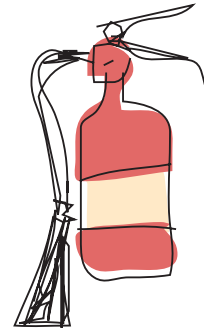




PREVENCIÓN EN HOSTELERÍA

UTILIZACIÓN DEL EXTINTOR

1. DESCOLGAR EL EXTINTOR DE SU SOPORTE.
2. QUITAR EL PRECINTO DEL PASADOR TIRANDO HACIA FUERA (ÉSTE ESTÁ SITUADO EN LA PARTE SUPERIOR DEL PROPIO EXTINTOR).
3. SITUARSE A UNA DISTANCIA DE 3 METROS DEL FUEGO.
4. APRETAR LA PALANCA DE LA VÁLVULA DE DESCARGA.
5. DIRIGIR EL CHORRO DE POLVO A LA BASE DE LAS LLAMAS Y A LA ZONA MÁS PRÓXIMA DE NUESTRA POSICIÓN.
6. REALIZAR UN MOVIMIENTO DE VAIVÉN (ZIGZAG)
7. AVANZAR HACIA EL FUEGO A MEDIDA QUE LAS LLAMAS SE VAYAN APAGANDO.
8. PARA CAMBIAR DE LA POSICIÓN DE ATAQUE, INTERRUMPIR EL CHORRO DE POLVO, DEJANDO DE PRESIONAR LA VÁLVULA.
9. SI EL FUEGO ES DE SÓLIDOS, UNA VEZ APAGADAS LAS LLAMAS ES CONVENIENTE ROMPER Y ESPARCIR LAS BRASAS CON ALGÚN UTENSILIO Y VOLVERLAS A MOJAR CON POLVO O AGUA.
10. RECARGAR EL EXTINTOR AUNQUE NO HAYA SIDO NECESARIO UTILIZARLO POR COMPLETO.





COMUNICACIÓN VERBAL EN LOS TRABAJOS DE HOSTELERÍA

EN LA HOSTELERÍA HAY MUCHAS TAREAS QUE HACEN NECESARIA LA COMUNICACIÓN VERBAL.

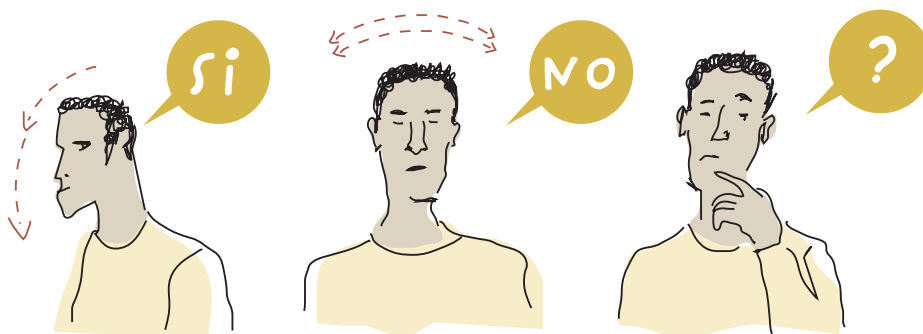
EL MENSAJE VERBAL DEBE SER:

- CORTO
- SIMPLE
- CLARO

SI USTED "EMITE" EL MENSAJE ESPERE UN GESTO DE "CONFIRMACIÓN" DE LA PERSONA A LA QUE HABLA.

SI USTED "RECIBE" EL MENSAJE, "REPÍTALO" Y ESPERE UN GESTO DE CONFIRMACIÓN DE LA PERSONA QUE LE HABLA.

PARA EXPRESAR SU MENSAJE, UTILECE GESTOS UNIVERSALES COMO:



PUEDEN SERLE DE UTILIDAD PARA APRENDER, ENTENDER NUESTRA LENGUA, COMENZAR A INTEGRARSE Y PROTEGERSE EN SU TRABAJO