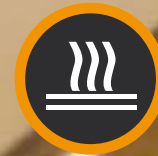




Riscos laborais en cociñas hospitalarias





MANUAL DE SEGURIDADE E SAÚDE

Obrigacións dos traballadores en prevención de riscos

O artigo 29 da Lei de Prevención de Riscos Laborais establece a obrigación do traballador de velar pola súa propia seguridade e saúde no traballo e pola daqueloutras persoas ás que poida afectar a súa actividade profesional.

En particular os traballadores según á súa formación e seguindo as instrucións dadas polo empresario deberán:

- Usar adecuadamente as máquinas, aparellos, ferramentas, sustancias perigosas, equipos de transporte e, en xeral calquera outros medios cos que desenvolva a súa actividade
- Utilizar e manter correctamente os medios e equipos de protección facilitados polo empresario, solicitando a súa reposición en caso de deterioración
- Non pór fóra de funcionamento e utilizar correctamente os dispositivos de seguridade existentes
- Informar de inmediato ao seu superior xerárquico directo acerca de calquera situación que, ao seu xuízo, entrañe un risco para a seguridade e a saúde dos traballadores
- Cooperar co empresario para que este poida garantir unhas condicións de traballo que sexan seguras e non entrañen riscos para a seguridade e a saúde dos traballadores
- O incumprimento das obrigacións en materia de prevención de riscos a que se refiren os apartados anteriores terá a consideración de incumprimento laboral aos efectos previstos no artigo 58.1 do Estatuto dos Traballadores

Os riscos máis comúns para a seguridade e a saúde no teu posto de traballo e as medidas de prevención que debes adoptar para evitar estes riscos son:



Caídas

- **Limpa o chan** de derrames e lixo
- Usa o calzado facilitado pola empresa



Golpes

Con obxectos inmóviles

- **Despexa a zona de tránsito** de obxectos ou calquera tipo de elemento

Por caída de obxectos

- **Utiliza calzado de punteira reforzada** cando se manipulen obxectos pesados. Cuando además sean voluminosos **pedir axuda**

Por elementos móbiles de máquinas

- Segue as instrucións do “**Manual de Uso e Mantemento**”



Cortes

- **Utiliza** as máquinas con todos os seus **elementos de seguridade**: proteccións, empurradores
- Para realizar tarefas de limpeza e mantemento **desconecta a máquina** da fonte de enerxía
- Utiliza guantes **anticorte**



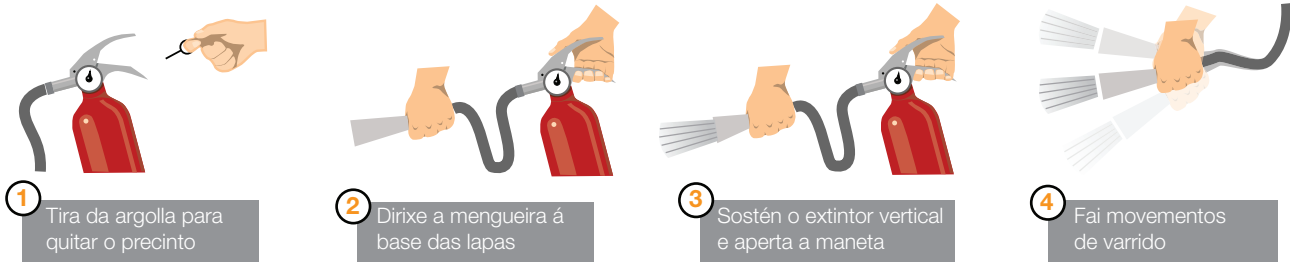
Contactos térmicos - queimaduras

- Para mover elementos quentes utiliza **luvas de protección térmica**
- Tamén **protexe o antebrazo** cando a limpeza de equipos se téña que facer en quente (pranchas, freidoras...)
- **Comproba** se o **termostato** funciona correctamente
- **Avisa** cando se detecten fallos no mesmo



Incendios

- Ante un foco de lume **mantén a calma**
- Intenta apagalo, **utiliza o extintor** e avisa ao encargado
- En caso extremo utiliza o teléfono máis próximo. **Marca o nº 10000**
- Infórmate de cómo actuar en caso emergencia
- Coñece o teu **“Plan de Emerxencia”**





Ferramentas manuais

- **Utilizaas** de forma axeitada
- **Manten ben afilados** os utensilios de corte
- **Usa luvas** protectores de cortes



Contactos eléctricos

- **Seca ben as mans** antes de conectar ou utilizar algún aparello eléctrico
- **Revisa cables e enchufes** antes de conectalos á rede
- **No manipules** ningún equipo ou instalación eléctrica **avisa** para que o faga persoal especializado



Estrés térmico e manipulación de produtos conxelados

A exposición prolongada a temperaturas extremas (calor - frío) ou o cambio brusco dunha situación térmica a outra pode provocar problemas de saúde.

- Protéxete con roupa de abrigo adecuada cando vaias prolongar a estancia en lugares con baixas temperaturas
- Utiliza luvas apropiadas para protexer as mans dos produtos conxelados



Ruido

Algunhas actividades, como o lavado no túnel, levan asociado un elevado nivel de ruído.

É recomendable usar protectores auditivos.

- Utilízaos durante as tarefas ruidosas
- Segue as instrucións para colocalos correctamente



Produtos químicos perigosos: deterxentes, desengrasantes, lixivia...

A maioría dos produtos utilizados para a limpeza en cociña son corrosivos e irritantes.

Poden provocar queimaduras graves e irritacións se non se manipulan debidamente. Nos ollos poden provocar lesións graves.



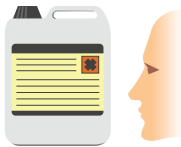
C. Corrosivo



Xi. Irritante

É necesario seguir unhas medidas mínimas de hixiene na súa manipulación:

- Lava as mans durante os descansos e ao final da xornada
- Evita o contacto cos ollos e a pel
- Segue sempre as instrucións dadas polo fabricante para o uso dos produtos
- Se se produce contacto coa pel ou os ollos, lavar con auga abundante e, no seu caso quitarse a roupa manchada



Presta atención
á etiqueta



Usa gafas de protección
en caso de salpicaduras



Utiliza correctamente
os dosificadores

Nas fichas de seguridade dos produtos químicos perigosos podes atopar información máis detallada sobre eles. Consulta co teu superior.



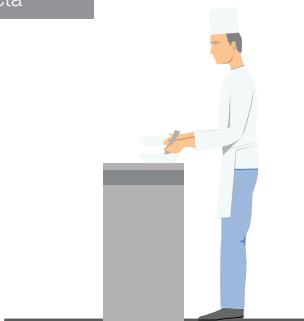
Movimentos repetitivos e posturas forzadas

Tarefas como o empratado, o desempratado, a preparación de postres, etc. poden ocasionar lesións por movementos repetitivos e posturas forzadas que adoitan afectar a mans, pulsos, cóbados ou ombreiros

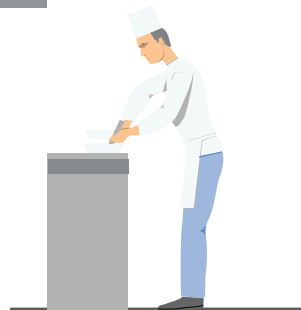
- Rota de postos de traballo e alterna de tarefas diferentes
- Mantén unha boa hixiene postural
 - Costas rectas
 - Man aliñada co antebrazo
 - Ombreiros en posición de repouso
- Mantén un bó estado de saúde: controla o peso e fai exercicio regularmente
- Efectúa recoñecementos médicos periódicos



Postura correcta



Postura incorrecta



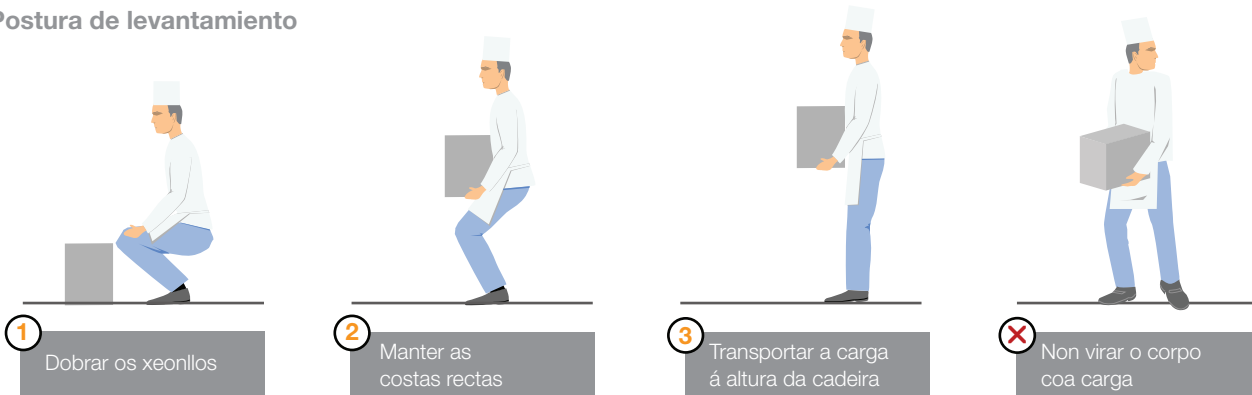


Manipulación manual de cargas

O manexo de potas e caixas así como os empurres ou arrastres de carros poden dar lugar a lesións por sobreesforzos.

- Utiliza axudas mecánicas por exemplo os carros, e dá aviso en caso de fallo ou avaría dos mesmos
- Dividir a carga en cargas máis pequenas
- Solicita a axuda doutros compañeiros cando a carga sexa moi pesada ou se deba manipular en posturas incómodas
- Ten prevista a ruta de transporte e elimina obstáculos cos que se poida tropezar

Postura de levantamento



- Transportar a carga á altura da cadeira e próxima ao corpo sempre que sexa posible
- Sempre é preferible empuxar unha carga que arrastrala
- Aproveitar o peso de todo o corpo para empuxar ou tirar dos obxectos
- Alternar as tarefas máis pesadas con outras que sexan máis lixeiras
- O calzado de traballo debe ser antidelizante e suxeitar o pé na súa totalidade



Riscos psicosociais. Estrés:

En ocasións as esixencias das tarefas a realizar sométennos a unha presión de traballo excesiva, o que nos produce un certo grao de tensión, que nada beneficia á nosa saúde, ás relacións cos demais e en definitiva ao desenvolvemento normal do traballo. Planifica no posible o teu traballo antes de inicialo.

Recorda que un traballo ben feito e con profesionalidade, reportarache iso mesmo; ademais aumentará a túa autoestima e sen dúbida a túa satisfacción.



Riscos laborais en cociñas hospitalarias

MANUAL DE SEGURIDADE E SAÚDE



SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Complexo Hospitalario Universitario
Juan Canalejo
A Coruña

