Safe Work Practices for Janitors – Spanish



Los trabajadores de la limpieza hacen una amplia variedad de tareas necesarias. Las tareas que hacen pueden variar según la naturaleza de la actividad y también según la ubicación. Las tareas que hacen y dónde las hacen pueden presentar exposición a diferentes peligros. Antes de comenzar una tarea de limpieza, asegúrese de haberse capacitado en cómo hacerla correctamente y con seguridad para evitar lesiones a usted y a otros.

Como trabajador de la limpieza, usted debe vestirse de forma apropiada para todas las tareas que ejecuta. En general, debe vestir ropa cómoda, zapatos con suelas antideslizantes, pantalones largos, camisa de manga larga, guantes resistentes a las sustancias químicas y gafas contra las salpicaduras cuando use, vierta o mezcle sustancias químicas; guantes de trabajo para protegerse las manos cuando haga tareas misceláneas; y gafas de seguridad para protegerse los ojos contra salpicaduras, desperdicios y polvo. Pregúntele a su empleador sobre cualquier medida de seguridad o de protección adicional que usted deba usar para protegerse contra peligros específicos en su trabajo. Como medida de buena higiene personal, siempre debe lavarse las manos antes de comer o fumar y entre tareas.

Las tareas de los trabajadores de la limpieza con frecuencia requieren levantar, empujar o tirar de objetos, el manejo de materiales y movimientos repetitivos. Sepa lo que usted puede levantar con seguridad, use las buenas prácticas para levantar objetos pesados y pida ayuda para levanter objetos pesados o difíciles de manejar. Para evitar lesiones de distensión o torceduras a la espalda, mantenga los músculos fuertes y estírese antes, después y durante su trabajo. Si estará trabajando a gran altura, observe los procedimientos para subir y/o trabajar en escaleras. Si es posible, alterne las tareas durante todo su turno de trabajo o tome descansos cortos para evitar el cansancio mental o físico.

El mantenimiento de los pisos, una actividad común de los trabajadores de la limpieza, se puede hacer con más seguridad cuando no hay muchas personas presentes. Use una buena postura y trate de evitar sujetar demasiado fuerte las asas de los instrumentos cuando barra o trapee. Tenga mucho cuidado con el agua caliente que usa para la limpieza.

Inspeccione las máquinas para limpiar pisos y las aspiradoras a diario, y

mantenga los cordones enrollados y cerca de usted para evitar resbalones, tropezones o incidentes de caídas. Marque los pisos mojados y los derrames con avisos de precaución o bloquee el área.

Los carritos de mano, baldes con ruedas y carros de suministros se usan con frecuencia para mover cargas pesadas o tener suministros a la mano. Para moverlos sin esforzarse demasiado el cuerpo, tenga las ruedas y los equipos en buenas condiciones; mantenga la carga enfrente de usted; y si tiene la opción, empuje la carga en la dirección en que camina usando el peso de su cuerpo en lugar de tirar de la carga para reducir el esfuerzo. ¡Recuerde estar alerta a personas, obstáculos, pendientes y peligros de caídas en su camino!

Lea las hojas de datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) de cualquier sustancia química que vaya a usar para limpiar, desinfectar o quitar la pintura a una superficie. Trabaje en áreas bien ventiladas y nunca mezcle sustancias químicas a no ser que así lo indique el fabricante. Las sustancias químicas para uso industrial con frecuencia están concentradas; sepa las proporciones correctas para mezclarlas y cómo aplicarlas.

Use guantes y lleve las cargas alejadas del cuerpo cuando saque, deseche o recicle desperdicios, papel y basura; las bolsas de basura pueden contener vidrios rotos, objetos filosos o agujas hipodérmicas contaminadas. ¡Nunca meta las manos desnudas a una bolsa de desperdicios ni compacte la basura con los pies!

Conozca los peligros comunes en su ambiente de trabajo. Si descubre un peligro en su sitio de trabajo, márquelo como aviso a otros y repórtelo de inmediato.