

# 2

## Manual de Prevención de Riesgos Laborales

### Personal de Limpieza



Buenos Aires  
Provincia

Ministro de Salud de la  
Provincia de Buenos Aires:

**Andrés Scarsi**

Subsecretaria de Administración  
y Gestión de los Recursos:

**Romina Rodriguez**

Delegación de la Dirección  
Provincial de Relaciones Laborales:

**Belén Lo´Presti**

Programa de Prevención, Salud  
y Seguridad en el Trabajo:

Coord. General:

**Patricia Ortiz**

Coord. Ejecutiva:

**Amanda Morgado**

# Presentación

La **Superintendencia de Riesgo de Trabajo** establece la obligación del empleador de informar a sus trabajadores sobre los riesgos que puedan afectar a su salud y las medidas preventivas que deben aplicar para evitarlas.

Con este objetivo, se redacta el Manual de Prevención de Riesgos Laborales que pretende dar a conocer a los trabajadores del sector **LIMPIEZA**, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y la forma de actuar para prevenirlos. Desde el Programa de **Prevención Salud y Seguridad en el Trabajo** esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en esta actividad.

La Provincia de Buenos Aires ha reasumido, por Decreto 3858/07, la responsabilidad de la cobertura en forma Integral, total y oportuna, respecto del personal de la administración pública provincial dependiente del Poder Ejecutivo, entidades descentralizadas y organismos de la constitución, por las contingencias contempladas en la Ley N° 24557 y conforme al régimen de autoseguro previsto por el artículo 3°, inciso 4) de dicho cuerpo legal.

Por otra parte, Provincia A.R.T. (PROVART), en su carácter de administradora del sistema de autoseguro, es la encargada de brindar:

- a) Asistencia médica y farmacéutica;
- b) Prótesis y ortopedia;
- c) Rehabilitación;
- d) Recalificación profesional; y
- e) Servicio funerario.

## **Sr. Trabajador, si sufre un accidente de Trabajo, debe:**

- **Notificar a su empleador** para efectuar la denuncia de Accidente de Trabajo, y sea derivado al centro de atención medica correspondiente.
- **Recibir de la Aseguradora de Riesgos del Trabajo** todas las prestaciones que correspondan hasta su curación.

PROVINCIA ART Administradora del Sistema de Autoseguro de la Provincia de Buenos Aires



**CENTRO DE ATENCIÓN AL CLIENTE: 0800-333-1278**  
Lunes a Viernes de 9 a 18hs.

**COORDINACIÓN DE EMERGENCIAS MÉDICAS: 0800-333-1333**  
Durante las 24hs., los 365 días del año.

## **Obligaciones del empleador**

### **OBLIGACIONES**

- Estar afiliado a una ART o autoasegurarse (sólo si cumplen con los requisitos establecidos).
- Notificar a la ART la incorporación de nuevo personal.
- Informar a sus trabajadores a qué ART está afiliado.
- Cumplir con las normas de higiene y seguridad en el trabajo establecidas a través de las Leyes N° 19.587 y N° 24.557 y sus normativas complementarias.
- Adoptar las medidas necesarias para prevenir riesgos en el trabajo.
- Informar a sus trabajadores de los riesgos que tiene su tarea y protegerlos de los mismos.
- Proveer a sus trabajadores de los elementos de protección personal y capacitarlos para su correcta utilización.
- Capacitar a sus trabajadores en métodos de prevención de riesgos del trabajo.
- Realizar los exámenes médicos preocupacionales y periódicos.

- Denunciar ante la ART los accidentes de trabajo o enfermedades profesionales que ocurran en su establecimiento.
- Solicitar a la ART la atención médica inmediata en caso de accidentes de trabajo o enfermedad profesional.
- Denunciar incumplimientos de su ART ante la Superintendencia de Riesgos del Trabajo.
- Mantener un registro de siniestralidad laboral.
- Inscribirse a través de su ART al “Registro de Sustancias y Agentes Cancerígenos” (Resolución SRT N° 415/02), al “Registro Nacional para la Prevención de Accidentes Industriales Mayores” (Resolución SRT N° 743/03) y al “Registro de Difenilospoliclorados” (Resolución SRT N° 497/03).

## **Derechos y Obligaciones del trabajador**

### **OBLIGACIONES**

- Denunciar ante su empleador, los accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.
- Cumplir con las normas de seguridad e higiene.
- Comunicar a su empleador, ART o a la Superintendencia de Riesgos del Trabajo (SRT) cualquier situación peligrosa para usted o para el resto del personal relacionada con el puesto de trabajo o establecimiento en general.
- Participar de actividades de capacitación sobre salud y seguridad en el trabajo.
- Utilizar correctamente los elementos de protección personal provistos por el empleador.
- Cumplir con la realización de los exámenes médicos preocupacionales y periódicos.

- Según. Res. 7/14 de la Subsecretaría de Personal y Política de Recursos Humanos, artículo 3, los agentes de la administración pública provincial deberán obtener la credencial de cobertura conforme al procedimiento allí establecido.
- En caso de personal femenino, comunicar fehacientemente el embarazo al empleador, como así también, todo trabajo que el profesional responsable del control y seguimiento del embarazo declares como inconveniente.

**Credencial del Personal de la Provincia de Buenos Aires**

portal.rh.h.gba.gov.ar

Nuestra gente, capital de la Provincia

Buenos Aires Provincia

**Instrucciones en caso de accidente laboral**

- > Lleve siempre su credencial de afiliado.
- > Inmediatamente después del accidente notifique a su empleador, solicite el formulario correspondiente para recibir asistencia médica y diríjase al centro de atención más próximo a nuestra red asistencial.
- > Si sufrió un accidente in itinere (o sea, en el trayecto entre el trabajo y su casa o viceversa), háganos saber dónde y cómo sucedió, así como el tipo de lesión sufrida.
- > Si el accidente ocurriera fuera de las horas de consulta del centro de atención más cercano o si desconociera su ubicación, comuníquese con el **0800-333-1333** durante las 24 hs. los 365 días del año.
- > Tenga en cuenta que el centro de atención donde lo asistan no debe cobrarle la atención ni los medicamentos.

<b>NOMBRE Y APELLIDO</b>	
<b>DEPENDENCIA</b>	
<b>CUIL / DNI</b>	<b>FECHA DE NACIMIENTO</b>

## Derechos

- Trabajar en un ambiente sano y seguro.
- Conocer los riesgos que puede tener su trabajo.
- Recibir información y capacitación sobre cómo prevenir accidentes o enfermedades profesionales.
- Recibir los elementos de protección personal según su trabajo.
- Estar cubierto por una ART a través de la afiliación de su empleador.
- Conocer cuál es su ART.

# LIMPIEZA MANUAL

## ¿Qué riesgos me puedo encontrar?

### 1. CAÍDAS EN EL MISMO NIVEL

Las caídas de personas al mismo nivel, tanto de nosotros mismos como de terceros pueden provocar fracturas, golpes, esguinces, torceduras, etc. Algunas de las causas como ser, pisadas sobre objetos, tropiezos con el material propio del proceso del trabajo, pisos mojados o desperfectos en el suelo, golpes con compañeros que comparten el espacio de trabajo pueden provocar dichas caídas.

#### **Medidas Preventivas:**

- Colocar los baldes fuera de la zona de paso.
- Informar y señalar los desperfectos observados en el suelo y escaleras.
- Mantener el orden y la limpieza del sector de trabajo.
- Señalizar zonas a limpiar.
- Sectorizar los espacios a limpiar tal que cada trabajador no interfiera sobre el trabajo de otro.
- Usar calzado antideslizante.
- No dejar trapos mojados en el piso.

### 2. CAÍDA A DISTINTO NIVEL – LIMPIEZA EXTERIOR – TECHOS

Los trabajos en altura se entienden por aquellas tareas que involucren circular o permanecer en un lugar que implique un riesgo de caída de una altura igual o mayor a 1,8 metros. Utilizando: escaleras de mano tipo pintor, escaleras extensibles de madera y/o aluminio, plataformas de trabajo y/o andamios. Siendo las consecuencias para el trabajador: fracturas, heridas, traumatismo de cráneo, pérdida de conocimiento y hasta la pérdida de la vida.

## Medidas Preventivas:

- No utilizar sillas, escritorios o elementos similares para acceder a sitios elevados para trabajar.
- Revisar las escaleras de mano antes de su utilización (buen estado, que sean estables, peldaños bien ensamblados, calzado antideslizante).
- Las escaleras de mano de madera no deben estar pintadas.
- Las escaleras de 2 hojas deben estar atadas con sogas de seguridad internamente entre las hojas.
- Ascienda y descienda de la escalera de cara hacia ella, siempre tomado con las 2 manos.
- Apoye la escalera de modo que forme un ángulo de  $75^\circ$  con el piso. (respete la relación 4m de extensión 1 m. separada de la pared).
- No suba o baje de las escaleras con elementos pesados o con las manos ocupadas.
- Si va a acceder a un techo la escalera debe sobrepasar 1 m. mínimo la altura del techo.
- Nunca salte de las escaleras.
- Si utiliza la escalera detrás de una puerta, asegúrese antes que la misma no podrá ser abierta.
- Las escaleras fijas deben contar con barandas y antideslizantes en los escalones.
- Asegure las escaleras a un punto fijo si va a trabajar sobre ellas por poco tiempo.
- Trabajos prolongados requieren la utilización de andamio.
- Los trabajos con escaleras requieren de 2 operarios a la vez, uno trabaja y el otro sostiene la escalera.
- Nunca dejar baldes ni cepillos sobre los peldaños, siempre colgar el material evitando su caída.
- Señalizar la zona de trabajo.



### 3. TRABAJO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS

Los productos químicos utilizados pueden, por ignorancia u omisión, provocar daños diversos como quemaduras, irritación, toxicidad, tanto de las mucosas de la cara (ojos, boca) como de la piel (por contacto) o de las vías respiratorias (por inhalación) o tracto digestivo (por deglución accidental). Las sustancias químicas peligrosas pueden ser: cáusticas, corrosivas, inflamables, irritantes, tóxicas en general o en particular. Las sustancias más comúnmente empleadas son: lavandina, ceras, detergentes amoniacales, pastas lustradoras, desodorantes de piso, limpiavidrios, lustra muebles.

#### **Medidas Preventivas:**

- Solicitar siempre la hoja de seguridad de todos los productos.
- Utilizar los productos como se indica en las especificaciones de origen.
- Determinar un sector de acopio de estas sustancias, protegido y de acceso controlado.
- Conocer las interacciones entre productos para guardarlos separados.
- No trasvasar productos, no alterar envases, no sacarle las etiquetas.
- Conocer los sistemas de identificación de las etiquetas para saber los riesgos.
- Tener a mano el protocolo de actuación ante el caso de accidentes con químicos y el botiquín adecuado.
- Tener a mano el extintor adecuado para el riesgo.
- Tener a mano el protocolo de actuación ante el caso de accidentes con químicos y el botiquín adecuado.
- Tener a mano el extintor adecuado para el riesgo.
- Usar siempre los EPP adecuados indicados para cada producto.
- Solicitar capacitación con respecto a este tema y actualizarse.

## 4. CONTACTO ELÉCTRICO DIRECTO e INDIRECTO

Contacto con alargues eléctricos o computadoras sin instalación segura bajo norma o a través del uso de agua en sectores con equipos energizados: provocan en el trabajador, entre otras consecuencias, el paso de corriente eléctrica por el cuerpo con quemaduras graves, problemas neurológicos y paro cardio respiratorio.

### Medidas Preventivas

- Observar el lugar a limpiar antes de hacerlo, para corroborar cables sueltos, zapatillas eléctricas rotas, toma corrientes desarmados, NO ARRIESGARSE.
- No baldear en sectores con instalaciones eléctricas sueltas sobre el piso.
- Tomar precauciones en la limpieza de techos y paredes con instalaciones eléctricas aéreas.
- No retirar protecciones de fábrica de ninguna computadora para limpiar.
- Delimitar el espacio de trabajo de cada uno de los trabajadores si comparte un sector.
- Conocer el lugar de corte de la corriente eléctrica ante un accidente.
- Los guantes de trabajo NO SIRVEN PARA EVITAR EL PASO DE CORRIENTE ELÉCTRICA, no son dieléctricos.
- Los palos de escobas, escobillones y secadores deben estar secos siempre.
- Evitar el tironeo de cables de las máquinas manuales y el enganche con cualquier elemento.
- Al utilizar cera ventilar los ambientes, es inflamable y tóxica para las vías respiratorias.
- Si le indican limpieza de artefactos eléctricos específicamente, estos deben estar apagados y desenchufados y deben volver a enchufarse una vez secos.

## 5. TRAUMA VISUAL

El trauma visual para estos trabajadores se produce por salpicaduras o contacto casual con sus manos propias del uso de los productos químicos que repercuten en las conjuntivas visuales produciendo irritaciones, quemaduras químicas y hasta pérdidas parciales de visión.

### Medidas Preventivas

- Utilizar los productos y taparlos inmediatamente.
- Manipularlos con cuidado, prestando especial atención a esa tarea.
- Mantener una distancia de seguridad entre usted y otro trabajador cuando usa productos corrosivos.
- Respetar un protocolo de trasvase de productos químicos si lo hay, si no solicitar al área correspondiente para que realice uno, se escriba y se apruebe.
- Utilizar siempre los EPP específicos para este riesgo, guantes y antiparras de seguridad.

## 6. TRAUMATISMOS - HERIDAS - QUEMADURAS - PROYECCIÓN DE OBJETOS

El proceso del trabajo manual permanente expone al trabajador a sufrir golpes con herramientas manuales y con los insumos utilizados, siendo más comunes las heridas en miembros superiores, con mayor incidencia en las manos y proyección de objetos como cepillos y baldes, además de traumatismos de miembros inferiores con muebles y maderas.

### Medidas Preventivas :

- Utilizar siempre las herramientas adecuadas para cada tarea.
- Trabajar cómodo y seguro, para disponer de las 2 manos para realizar la tarea.

- Mantener una distancia segura entre los trabajadores que están próximos.
- Utilizar los EPP adecuados para cada tarea con especial atención en los guantes, tanto cuando se hacen tareas mecánicas como cuando se manipulan productos químicos.
- Palos de escobas, escobillones y secadores no deben tener clavos o tornillos en los mangos.
- Ropa de Trabajo: Siempre que las circunstancias lo permitan, las mangas serán cortas y cuando sean largas, ajustaran adecuadamente.
- No utilizar elementos que puedan originar riesgos adicionales de accidentes como: bufandas, pulseras, cadenas, collares, anillos, aros largos y otros.
- Usar el pelo recogido.

## **7. PROBLEMAS ERGONÓMICOS**

Los insumos utilizados, su peso específico, el trabajo de retirar y llevar muebles, el trabajo sobre escaleras o en las máquinas, trae aparejado problemas inherentes a malas posturas, el levantamiento de pesos por encima de los permitidos o acarreo de pesos por sectores con desniveles, trae aparejado dolores lumbares, dorsales, pinzamientos, hernias, y todas las patologías del aparato locomotor y columna vertebral en su conjunto.

### **Medidas Preventivas**

- Evitar el acarreo de materiales por encima de los pesos permitidos por normativa sin carro o zorra para tal fin.
- Capacitarse en levantamiento de pesos, para aprender a colocar el cuerpo ante la exigencia.
- Realizar más viajes con menos pesos es mejor y más seguro.
- Distribuir el peso de la carga entre 2 o más compañeros ayuda

en el acarreo.

- El palo de escobas, escobillones y secadores, deben tener una altura mínima de 140 cm.
- Si la postura es incómoda, es insegura y aumenta el riesgo de accidentes.
- En el caso de embarazadas, evitar permanecer de pie más de 4 horas, como así también realizar manejo de carga pesada.

## ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL OBLIGATORIOS A UTILIZAR EN LAS TAREAS DESCRIPTAS

### EN GENERAL:



## PARA TAREAS ESPECIFICAS CON RIESGO DE SALPICADURAS:



El presente manual se realizó en base a un relevamiento de riesgo, en la Sede del Ministerio de Salud de la provincia de Buenos Aires. En caso de ser utilizado en otro organismo, se deberá realizar el correspondiente relevamiento a fin de realizar un manual específico.

**Importante:** el siguiente manual es de distribución gratuita, propiedad intelectual del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, Programa Prevención Salud y Seguridad en el Trabajo, está prohibida su comercialización, está permitida su difusión y reproducción siempre que se cite la fuente de origen. Es un aporte más al mejoramiento de las Condiciones y Medio Ambiente de trabajo de los agentes de la administración pública provincial. .GRACIAS.

ENERO 2016



Programa  
**Prevención, Salud  
y Seguridad en el Trabajo**

[programasaludyseguridad@gmail.com](mailto:programasaludyseguridad@gmail.com)



**Buenos Aires**  
Provincia