



PERÚ

Ministerio de Trabajo
y Promoción del Empleo

GUÍA

DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO PARA
TRABAJADORES
DEL HOGAR





PERÚ

Ministerio de Trabajo
y Promoción del Empleo

GUÍA

DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO PARA
TRABAJADORES
DEL HOGAR



Guía de seguridad y salud en el trabajo para trabajadores del hogar

©Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo

Dirección General de Derechos Fundamentales y Seguridad y Salud en el Trabajo

Av. Salaverry 655, Jesús María, Lima 11 Perú

1ra. edición - abril 2018

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2018-_____

Se terminó de imprimir en abril del 2018 en:

(Nombre de la imprenta)

(Dirección de la imprenta)

Dirección de Seguridad y Salud en el Trabajo

Equipo de trabajo:

Eliana Caro Paccini

Abigail Saravia Estacio

Fernando Bustinza Orosco

Natalia Cabrera Amaro

Diseño, diagramación e ilustración:

Elsa Rodríguez Torres / Joseph Barrera Romero

ÍNDICE

	Presentación	5
1.	Prevención de riesgos laborales dentro del hogar	11
	1.1. Prevención de golpes y caídas	13
	1.2. Prevención de accidentes eléctricos	23
	1.3. Prevención de quemaduras por contacto	29
	1.4. Prevención de cortes	35
	1.5. Prevención de riesgos químicos	43
	1.6. Prevención de inhalación de polvo	50
	1.7. Prevención de trastornos musculoesqueléticos	53
	1.8. Prevención de riesgos biológicos	67
	1.9. Prevención de riesgos psicosociales	73
	1.10. Prevención de incendios	76
2.	Prevención de riesgos laborales fuera del hogar	81
	2.1. Prevención de riesgos por exposición a rayos ultravioletas (UV)	83
	2.2. Prevención de riesgos por los asaltos y/o robos	85
	2.3. Prevención de riesgos de atropello	87
	2.4. Prevención de riesgos de mordeduras de animales	89
	2.5. Prevención de trastornos musculoesqueléticos al realizar compras	91
	2.6. Prevención de riesgos por intoxicación alimentaria	93
3.	Prevención de riesgos laborales para trabajadoras gestantes	97
4.	Prevención de riesgos laborales para trabajadores adolescentes	103

PRESENTACIÓN

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) registra que alrededor de 18 millones de personas en la región se dedican al trabajo doméstico, de las cuales un 93 % son mujeres¹. En el Perú el panorama laboral no es distinto; en el 2016, el trabajo doméstico representaba el 2,9 % de la población ocupada urbana y de esta cifra, el 6,2 % correspondía a mujeres y solo el 0,3 % a hombres².

La Ley 27986, Ley de los Trabajadores del Hogar y su Reglamento, establecen que son trabajadores al servicio del hogar los que efectúan labores de aseo, cocina, lavado, asistencia, cuidado de niños y demás propias de la conservación de una residencia o casa-habitación y del desenvolvimiento de la vida de un hogar, que no importen lucro o negocio para el empleador o sus familiares.³

Asimismo, la norma peruana precisa dos modalidades de trabajo doméstico, la modalidad cama afuera y la modalidad cama adentro, cuya diferencia recae en la obligación de vivir o no en el hogar en el cual se trabaja.

La gran variedad de tareas que desempeñan los trabajadores domésticos en los hogares entrañan riesgos como los de caída, corte, quemaduras, electrocución, exposición a agentes químicos y biológicos, entre otros; los cuales pueden ocasionar lesiones y/o enfermedades que afectan la salud física, psíquica y social de los trabajadores del hogar.

En atención a estos riesgos, la Dirección General de Derechos Fundamentales y Seguridad y Salud en el Trabajo del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo ha elaborado la Guía de seguridad y salud para los trabajadores del hogar, con la finalidad de brindar información sobre las tareas más comunes que se desarrollan dentro y fuera del hogar, los riesgos potenciales que están asociados a estas tareas, las lesiones o enfermedades que pueden sufrir los trabajadores del hogar y las medidas o procedimientos seguros que deben tener en cuenta para prevenir posibles lesiones y/o enfermedades durante el trabajo.

1 Organización Internacional del Trabajo. (2017). Panorama Laboral 2017 (Primera ed.). Lima: Oficina Regional para América Latina y el Caribe. p 79.

2 Ibidem. p 142

3 Art. 2 de la Ley 27986, Ley de los Trabajadores del Hogar y art. 1 del Reglamento de la Ley de los Trabajadores del Hogar, aprobada por Decreto Supremo N° 015-2003-TR.

Además, el uso de la presente guía promueve la responsabilidad del empleador de velar por la seguridad del trabajador del hogar y de proveer y mantener un ambiente de trabajo seguro y saludable que les permita desarrollar las labores domésticas libres de riesgos. Así también, compromete a los trabajadores del hogar a utilizar adecuadamente los equipos, herramientas y utensilios de trabajo como también los equipos de protección personal que el empleador le brinda.

El desarrollo de la guía implicó realizar una revisión de información nacional e internacional sobre la prevención de riesgos dentro y fuera del hogar, así como la prevención de accidentes en trabajadoras gestantes y adolescentes que se desempeñan como trabajadores del hogar, por ser un grupo recurrente en esta actividad. En primer lugar, se realizó una selección de las tareas más comunes asociadas a las labores domésticas, para luego determinar los riesgos que estas entrañan y finalmente establecer procedimientos seguros como medidas de prevención para prevenir accidentes o enfermedades.

El resultado de dicho estudio, con los comentarios y aportes de los expertos que revisaron los documentos, es el que se pone a disposición del público mediante la Guía de seguridad y salud para los trabajadores del hogar.



A continuación, se muestra una tabla que resume las actividades desarrolladas por los trabajadores del hogar, y asocia a cada una de dichas actividades la ubicación en la que se realiza, las herramientas, materiales o equipos que se emplean, así como los riesgos que pueden existir. De modo que, permita al lector identificar rápidamente la página de la guía en la que puede encontrar información para la prevención de los diferentes riesgos asociados.

Tabla 1: Tabla de referencias por actividades y riesgos

Actividades	¿Dónde se realizan?	¿Qué herramientas, equipos o materiales se emplean?	¿Qué puede pasar?	A qué página acudir
Limpiar pisos: <ul style="list-style-type: none">• Barrer• Trapear• Aspirar• Lustrar• Otros	Sala, cocina, comedor, dormitorios, baños, entre otros ambientes del hogar.	Escoba, recogedor, trapeador, baldes, lustradora, aspiradora, sustancias limpia pisos, cera, entre otros.	Golpes y caídas: Heridas, hematomas, fracturas, entre otros.	13
			Choque eléctrico (electrocución): Paro cardiorrespiratorio, contracción y desgarro muscular, quemaduras internas y externas.	23
			Cortes: Pérdidas de movilidad y hemorragias.	35
			Inhalación de material particulado (polvo y pelusas): Alergia, bronquitis y asma.	50
			Exposición a productos de limpieza: Irritación de mucosas (ojos y nariz), alergias.	43
			Trastornos musculoesqueléticos: Hombro doloroso, lumbalgia, cervicalgia, entre otros.	53

Actividades	¿Dónde se realizan?	¿Qué herramientas, equipos o materiales se emplean?	¿Qué puede pasar?	A qué página acudir
Limpiar puertas, paredes, techo, ventanas o muebles elevados: <ul style="list-style-type: none"> • Retirar el polvo • Lavar 	Sala, cocina, comedor, dormitorios, baños, entre otros ambientes del hogar.	Esponja, escurridor de goma, paños, jabón líquido, limpia muebles, limpia vidrios, entre otros.	Golpes y caídas: Heridas, hematomas, fracturas, entre otros.	13
			Inhalación de material particulado (polvo y pelusas): Alergia, bronquitis, asma.	50
			Exposición a productos de limpieza: Irritación de mucosas (ojos y nariz), alergias.	43
			Trastornos musculoesqueléticos: Hombro doloroso, lumbalgia, cervicalgia, entre otros.	53
Limpiar cortinas <ul style="list-style-type: none"> • Sacudir • Aspirar 	Sala, cocina, comedor, dormitorios, baños. Ambientes que cuenten con cortinas.	Plumero, aspiradora, entre otros.	Inhalación de material particulado (polvo y pelusas): Alergia, bronquitis, asma.	50
			Choque eléctrico (electrocución): Paro cardiorrespiratorio, contracción y desgarro muscular, quemaduras internas y externas.	23
Limpiar escaleras, barandas y pasamanos	Ambientes que cuenten con escaleras.	Escoba, trapeador, esponja, plumero, balde de fregar, entre otros.	Golpes y caídas: Heridas, hematomas, fracturas, entre otros.	13
			Trastornos musculoesqueléticos: Hombro doloroso, lumbalgia, cervicalgia, entre otros.	53
Recoger residuos <ul style="list-style-type: none"> • Retirar desechos de baños y cocina 	Cocina y baños	Recogedor, escoba y pinzas.	Cortes: Pérdidas de movilidad, hemorragias.	35
			Trastornos musculoesqueléticos: Hombro doloroso, lumbalgia, cervicalgia, entre otros.	53
			Exposición a agentes biológicos (ácaros, bacterias, entre otros): Enfermedades gastrointestinales, dérmicas, o respiratorias virales y/o bacterianas.	67

Actividades	¿Dónde se realizan?	¿Qué herramientas, equipos o materiales se emplean?	¿Qué puede pasar?	A qué página acudir
Tender la cama y ordenar la ropa	Dormitorios	No se emplean herramientas.	Inhalación de material particulado (polvo y pelusas): Alergia, bronquitis y asma.	50
			Trastornos musculoesqueléticos: Hombro doloroso, lumbalgia, cervicalgia, entre otros.	53
			Exposición a agentes biológicos (ácaros): Alergias.	67
Preparar los alimentos	Cocina	Ollas, artefactos eléctricos, utensilios (cuchillos, cucharones, entre otros), etc.	Golpes y caídas: Heridas, hematomas, fracturas, entre otros.	13
			Choque eléctrico (electrocución): Paro cardiorrespiratorio; contracción y desgarro muscular y/o quemaduras internas y externas.	23
			Contacto con superficies calientes (vapores, ollas, entre otros): Quemaduras e irritación.	29
			Cortes: Pérdidas de movilidad y hemorragias.	35
			Trastornos musculoesqueléticos: Hombro doloroso, lumbalgia, cervicalgia, síndrome del túnel carpiano, entre otros.	53
Incendios	76			

Actividades	¿Dónde se realizan?	¿Qué herramientas, equipos o materiales se emplean?	¿Qué puede pasar?	A qué página acudir
Lavar utensilios de cocina	Cocina	Esponja, lavavajilla, entre otros.	Golpes y caídas: Heridas, hematomas, fracturas, entre otros.	13
			Cortes: Pérdidas de movilidad, hemorragias.	35
			Exposición a productos de limpieza: alergias, dermatitis.	43
			Trastornos musculoesqueléticos: Hombro doloroso, lumbalgia, cervicalgia, síndrome del túnel carpiano, entre otros.	53
Lavar la ropa • Lavar • Tender • Planchar	Lavandería	Lavadora, secadora, detergentes, lejía, jabón, suavizantes, entre otros.	Golpes y caídas: Heridas, hematomas, fracturas, entre otros.	13
			Choque eléctrico (electrocución): Paro cardiorrespiratorio, contracción y desgarró muscular, quemaduras internas y externas.	23
			Contacto con superficies calientes (vapores, plancha, entre otros): Quemaduras e irritación.	29
			Exposición a productos de limpieza: Alergias y dermatitis.	43
			Inhalación de material particulado (detergente y limpiadores en polvo): Alergia, bronquitis y asma.	50
			Trastornos musculoesqueléticos: Hombro doloroso, lumbalgia, cervicalgia, entre otros.	53
			Incendio	76

Elaboración: MTPE

Cabe precisar, que los riesgos aquí señalados pueden variar dependiendo de las condiciones en las que se realicen las actividades, por ejemplo, si al realizar la limpieza de ventanas se requiere hacer uso de una escalera doméstica, se debe considerar también el riesgo de caída.



1

**PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES
DENTRO DEL HOGAR**

1.1. PREVENCIÓN DE GOLPES Y CAÍDAS



¿Por qué ocurren los golpes y caídas?

► **Por realizar tareas de limpieza sobre superficies inestables, como sillas con ruedas o cajones para:**

- » Limpiar las paredes, ventanas, puertas u otras superficies.
- » Limpiar las luminarias y/o cambiar bombillas (focos de luz).





» **Por caminar sobre:**

- » Superficies o pisos húmedos y/o resbaladizos.
- » Cables eléctricos mal extendidos.
- » Objetos tirados en el suelo.

» **Por caminar en:**

- » Lugares con poca iluminación o sin encender las luces.



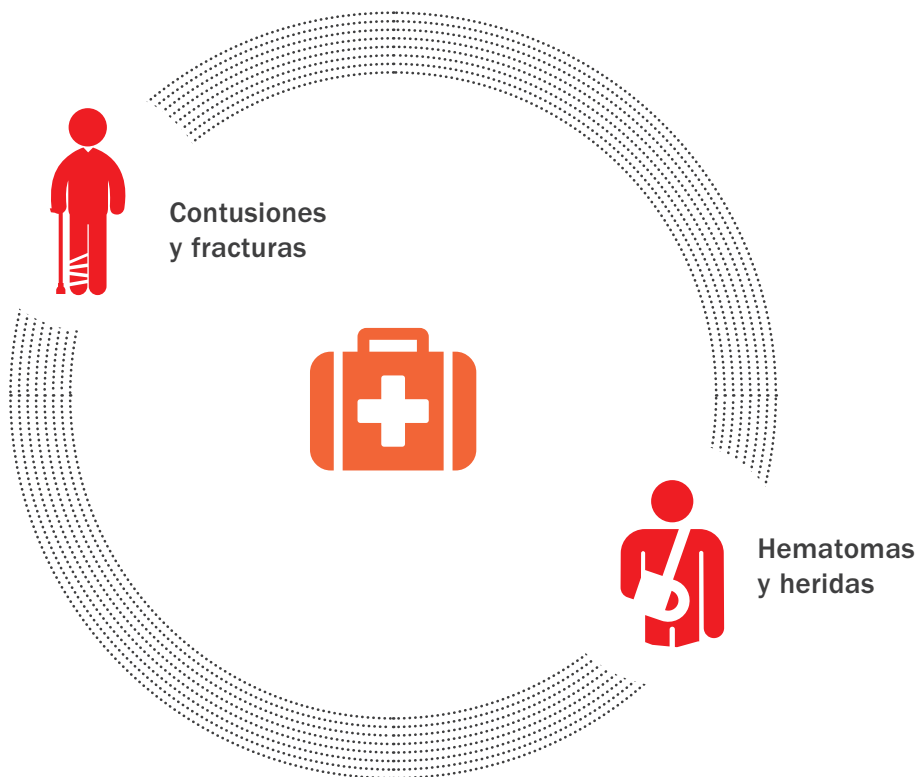
» **Por subir o bajar las escaleras sin utilizar las barandas**

» **Por no usar correctamente la escalera manual, como por ejemplo:**

- » Apoyar la base en superficies resbaladizas o inestables.
- » Apoyar o ubicar la escalera detrás de la puerta.
- » Realizar tareas de limpieza sobre la escalera apoyándose en un solo pie.
- » Subir con objetos en las manos
- » Apoyar la escalera sobre ventanas, mamparas, u otra superficie no resistente.



¿Cuáles son las **consecuencias?**





¿Cómo **prevenir** los golpes y caídas?

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona equipos y herramientas (escoba, recogedor, aspiradora, lustradora u otros) en buen estado y del tamaño necesario, considera que los mangos de sujeción deben permitir al trabajador mantener una postura recta.
- ✓ Si es necesario el uso de escaleras domésticas, estas deben poseer arco de seguridad.
- ✓ Capacita al trabajador(a) del hogar sobre el uso correcto de las herramientas y equipos asignados.

Si eres trabajador(a) del hogar:

- ✓ Utiliza zapatos cerrados y con suela de goma antideslizante para todas las actividades.
- ✓ Sigue las siguientes recomendaciones:



► En la limpieza de pisos:

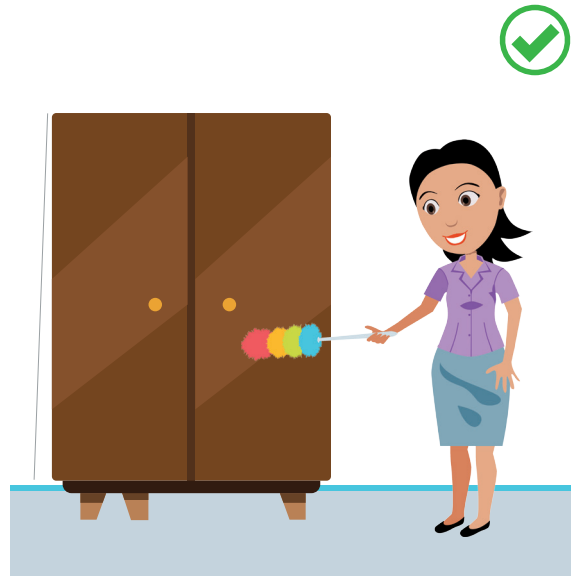
- » Antes de barrer o limpiar cierra todos los cajones de los muebles, abre las ventanas y cortinas, y de ser necesario enciende las luces para una buena iluminación.
- » Recoge todos los objetos, flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.

- » Barre, aspira, trapea encera y lustra siempre mirando hacia delante y manteniendo la espalda recta.
- » Camina con cuidado y no corras sobre pisos húmedos, recién lustrados, u otras superficies resbaladizas.
- » Si utilizas aspiradora, lustradora u otros equipos de limpieza, extiende los cables eléctricos.



► **En la limpieza de puertas, paredes, techo y ventanas:**

- » Utiliza plumeros de mango largo o escaleras domésticas para llegar a los puntos lejanos.
- » Apoya la base de la escalera en superficies estables y antideslizantes.
- » Nunca apoyes la escalera sobre ventanas, mamparas, u otra superficie no resistente.
- » Si requieres apoyar la escalera frente a una puerta para realizar actividades de limpieza, coloca un aviso en la puerta y comunica a todas las personas del hogar que no la abran hasta que finalices la actividad.
- » Limpia manteniendo los dos pies en el mismo peldaño y sujétate con una mano.



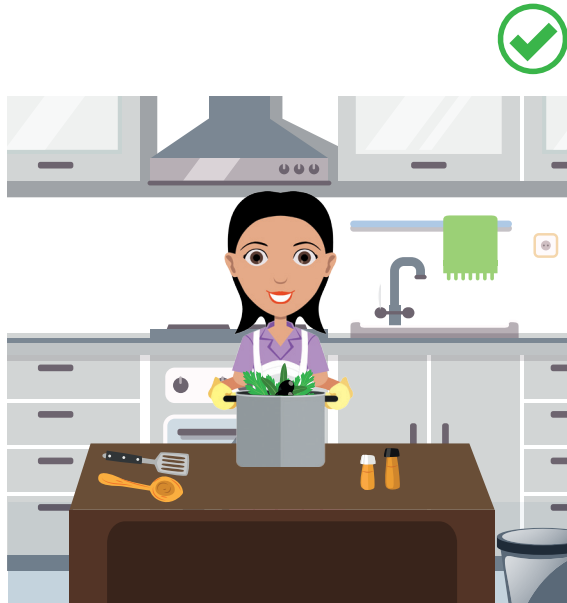


► **En la limpieza de escaleras (barandas, pasamanos y escalones):**

- » Antes de limpiar, recoge todos los objetos, flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.

Al limpiar:

- » Ubica las herramientas necesarias en un lugar donde no interrumpan el paso. Si empleas aspiradora u otro artefacto, extiende el cable eléctrico.
- » Mira siempre el extremo inferior de las escaleras, sin dar la espalda al vacío.
- » Sujétate de las barandas o pasamanos para tener mayor estabilidad.



► **En el preparado de alimentos:**

- » Verifica que el piso esté limpio, seco y libre de grasas.
- » Mantén los cajones de los reposteros cerrados.
- » No dejes las bolsas de compras, cajas u otros objetos en el suelo.
- » Ubica los tachos de basura en un lugar donde no obstaculicen el paso.
- » No dejes ollas, tazones u otros utensilios de cocina al borde de la mesa o encimera.

- » Mira al frente cuando estés trasladando bolsas de compras, ollas u otros utensilios en la cocina y verifica que estos objetos no obstruyan tu visión.
- » Recoge inmediatamente los residuos que caen al suelo y de ser necesario limpia y seca el piso.

► **En el lavado de utensilios de cocina:**



- » Usa guantes de nitrilo para lavar los platos, vasos u otros utensilios.
- » Verifica que el piso esté limpio, seco, libre de grasas y objetos.
- » No acumules platos, tazas, tazones u otros utensilios de cocina cerca al borde del lavadero, encimera, repostero, entre otros desde donde puedan caerse.



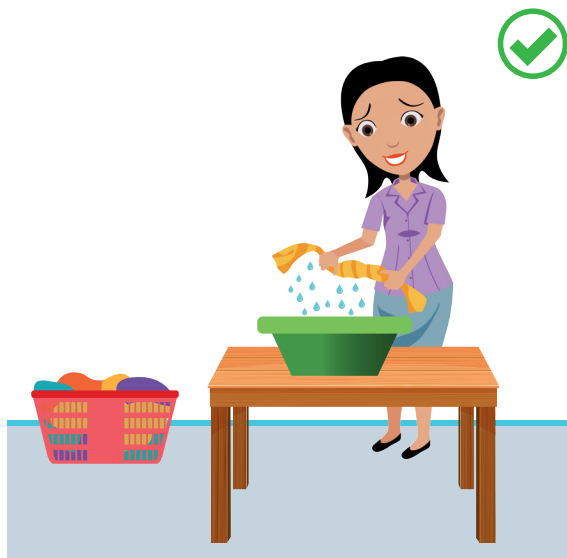
► **En el lavado, transporte, tendido y planchado de ropa:**

- » Mantén el piso seco y libre de grasa u objetos que puedan obstaculizar el paso.

Al transportar un cesto de ropa:

- » Emplea cestos cuya dimensión no dificulte su traslado, y que tengan asideros.
- » La cantidad de ropa a transportar en un cesto no debe superar los 15 kg ni ser de gran volumen.

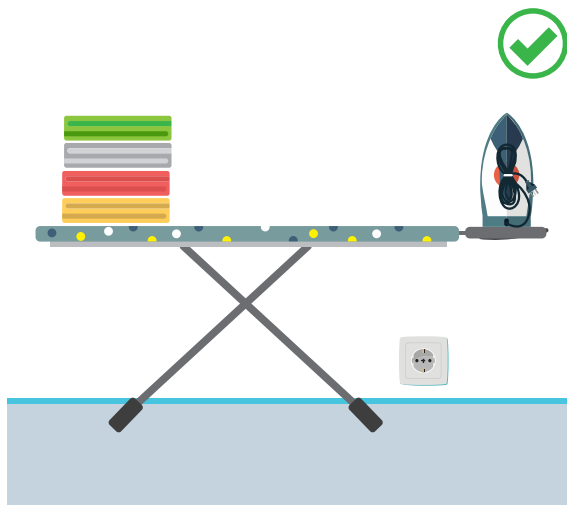




- » Mira siempre de frente y coloca las prendas de modo que no obstaculicen tu visión.
- » Sujétalo con ambas manos, empleando los asideros.

Al lavar:

- » No coloques cestos de ropa u otros objetos (escobillas, botellas de detergente, suavizante, entre otros) cerca del borde superior de muebles desde donde puedan caerse.
- » Si vas a realizar el lavado a mano, emplea guantes de nitrilo.
- » No escurras la ropa directamente sobre el piso, utiliza recipientes donde puedas depositar el agua escurrida.



Al planchar:

- » Extiende el cable eléctrico.
- » Coloca la plancha únicamente en el lugar destinado para tal fin.



IMPORTANTE

USO SEGURO DE ESCALERAS DOMÉSTICAS

Antes de usarla:

- Verifica que la escalera esté en buenas condiciones y libre de grasa.
- Verifica la capacidad máxima de la escalera. Esta no debe ser superada en ningún caso.
- Verifica que la suela de tus zapatos esté seca y libre de grasa.

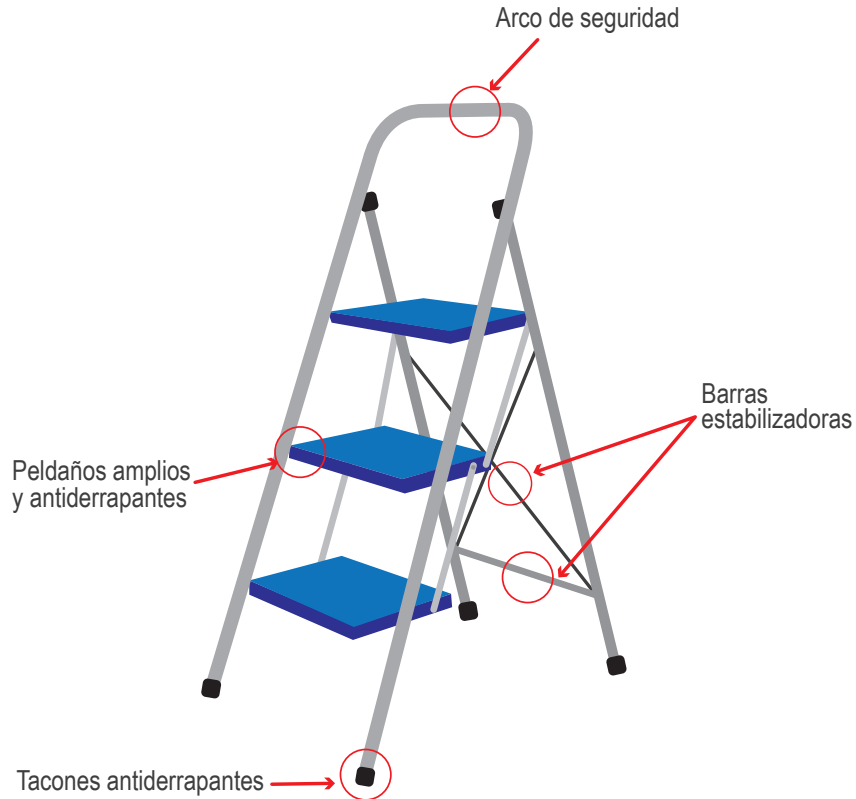
Al usarla:

- Sube cuidadosamente por la escalera y mira siempre de frente.
- No subas con objetos en las manos, ni los coloques en los peldaños de la escalera.
- Al realizar actividades, mantén los dos pies en el mismo peldaño y apóyate con una mano en el arco de seguridad para mayor estabilidad.



No debe ser usada por más de una persona al mismo tiempo.

USO SEGURO DE ESCALERAS DOMÉSTICAS



! No superes la capacidad de carga de la escalera



Ver capacidad de carga en las especificaciones de la escalera

1.2. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ELÉCTRICOS



¿Por qué ocurren los accidentes eléctricos?

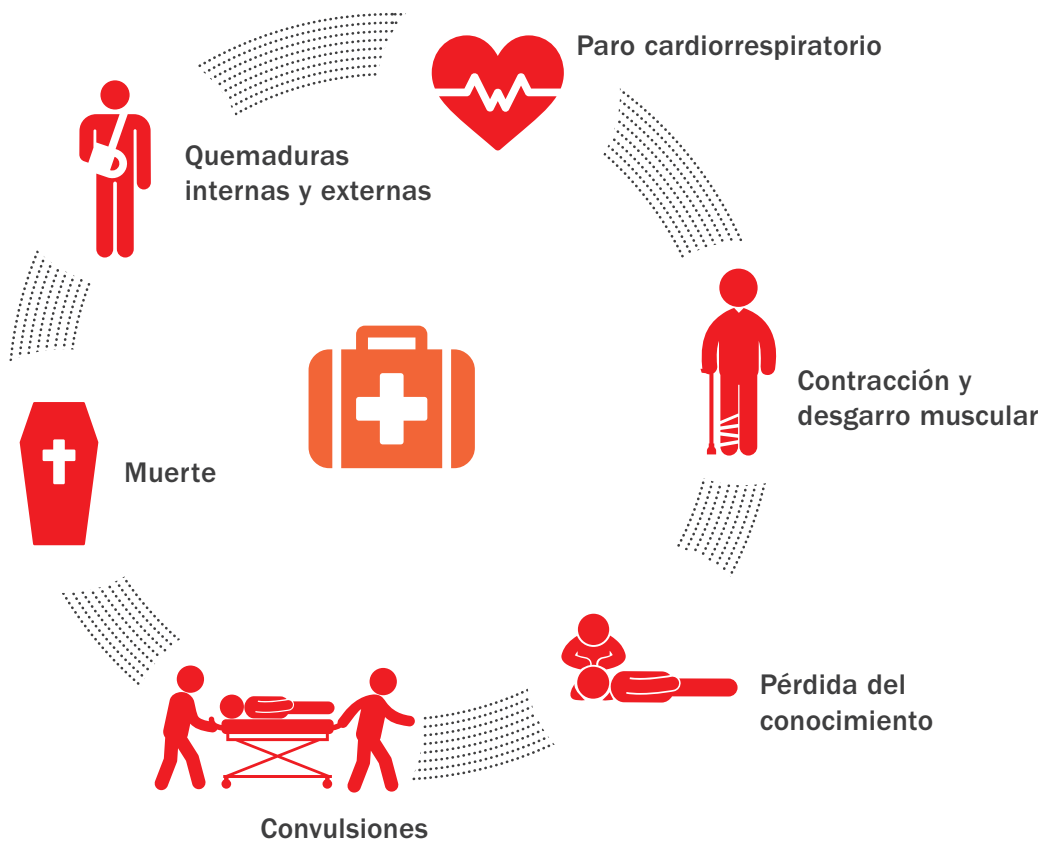
- » Por conectar, desconectar o utilizar los artefactos con las manos húmedas o mojadas.
- » Por utilizar artefactos y tomacorrientes en mal estado o defectuosos.
- » Por utilizar conexiones eléctricas que no cuentan con interruptor diferencial ni con sistema de puesta a tierra.
- » Por utilizar artefactos cerca de fuentes de agua.
- » Por realizar limpieza en exteriores cerca de cables eléctricos de media y alta tensión.
- » Por no utilizar calzado cerrado y con suela de goma dieléctrico.



Esto genera que la corriente eléctrica pase a través del ser humano causando daños y lesiones internas y externas.



¿Cuáles son las consecuencias?





¿Cómo **prevenir** los accidentes eléctricos?

Si eres empleador:

- ✓ Asegúrate de que:
 - » Las instalaciones eléctricas y los artefactos de tu hogar estén en buen estado y tengan puesta a tierra.
 - » Los tableros eléctricos cuenten con mandil, interruptor termomagnético y diferencial, y se encuentren señalizados.
- ✓ Capacita a tu trabajador(a) del hogar en el manejo correcto de los artefactos eléctricos.

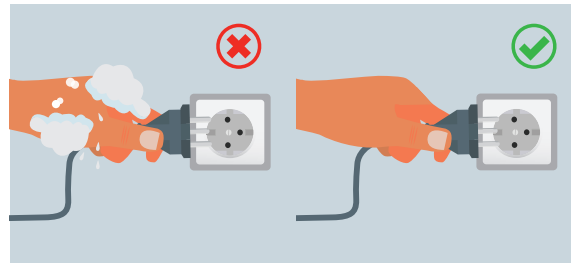
Si eres trabajador(a) del hogar:

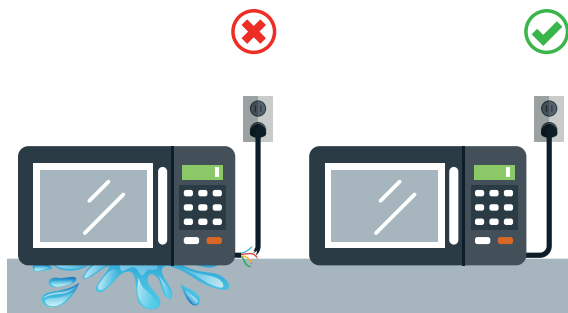
- ✓ Utiliza zapatos cerrados y con suela de goma antideslizantes y dieléctricos.
- ✓ Sigue las siguientes recomendaciones:

► **Antes de conectar o desconectar un artefacto eléctrico**

Verifica:

- » Que tus manos se encuentren completamente secas.
- » El buen estado del enchufe y del cable eléctrico.





- » Que el artefacto se encuentre en buenas condiciones (sin rajaduras, ni partes expuestas).
- » Que la superficie del artefacto se encuentre seca y libre de grasa.
- » Que los tomacorrientes y el artefacto cuenten con puesta a tierra.

Conecta/desconecta los artefactos sujetando el enchufe y nunca jalando desde el cable eléctrico.

► **Antes de usar un artefacto eléctrico:**

- » Verifica que en el lugar de uso no exista presencia de agua o líquidos cercanos que puedan caer sobre el artefacto, cables o conexiones.
- » Verifica que el piso en donde se ubica el artefacto o en donde estarás parado esté completamente seco.
- » Lee el manual de uso del fabricante.

► **Al usar un artefacto eléctrico:**

- » No sujetes los cables eléctricos.

► **Al finalizar el uso del equipo electrodoméstico:**

- » Desconéctalo y de ser el caso límpialo y guárdalo en un lugar apropiado para tal fin. No dejes los cables sueltos ni desordenados.



IMPORTANTE

- Si un artefacto presenta alguna falla o está en malas condiciones, comunícalo inmediatamente a tu jefe, y no lo utilices ni intentes repararlo.
- Si realizas actividades en el exterior, verifica que no exista presencia de cables eléctricos de media o alta tensión en la cercanía. Si los hubiera no utilices herramientas con partes metálicas ni mangos largos que puedan entrar en contacto con los cables.
- No manipules los tableros eléctricos.



¿Qué

hacer ante un accidente eléctrico?

- » Mantén la calma y alerta a los miembros del hogar.
- » Corta la fuente de energía que esté provocando el choque eléctrico y luego desconecta el artefacto.
- » Si no es posible cortar la energía, utiliza un objeto de madera, plástico, o cualquier otro elemento no conductor para separar a la víctima.
- » Traslada a la víctima al centro médico más cercano.



1.3. PREVENCIÓN DE QUEMADURAS POR CONTACTO



¿Por qué

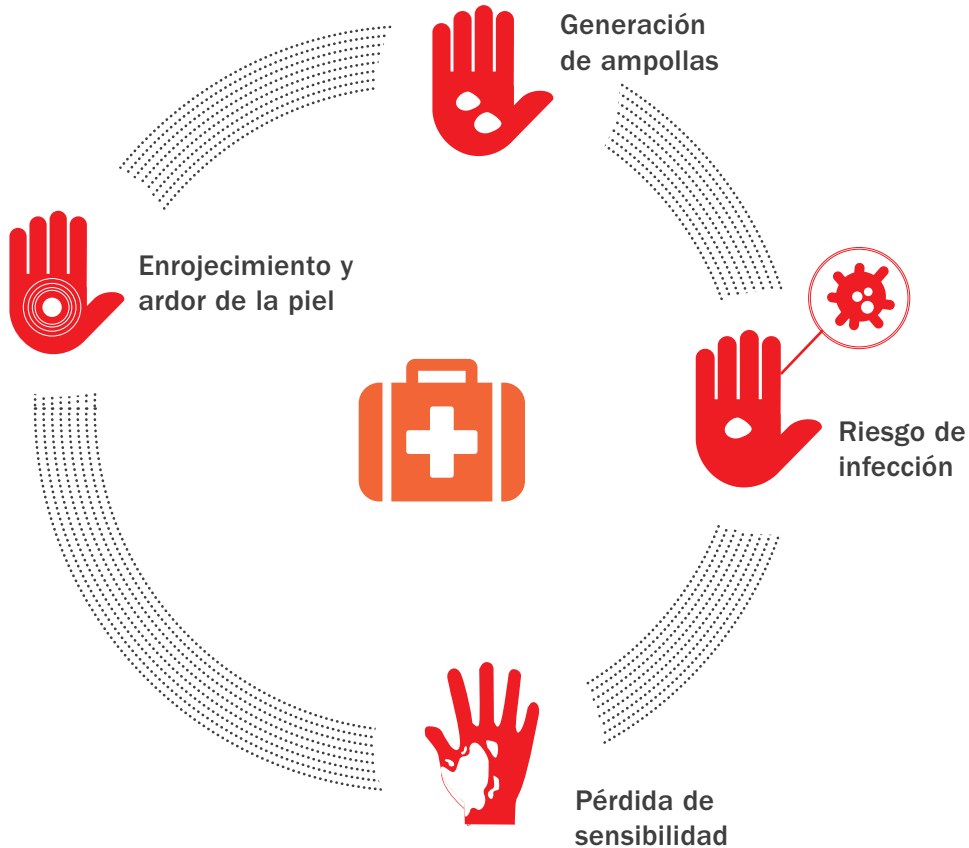
ocurren las quemaduras por contacto?

- » Por realizar tareas múltiples durante el planchado o la preparación de los alimentos.
- » Por trasladar objetos calientes sin utilizar guantes de cocina, o caminando sobre pisos mojados u otras superficies resbaladizas.
- » Por poner el rostro encima de las ollas, sartenes u otros recipientes que emanen vapores calientes manteniendo los brazos cruzados.
- » Por destapar las ollas o sartenes iniciando la apertura hacia la sección del cuerpo.
- » Por ubicar objetos calientes en lugares no estables o en donde puedan entrar en contacto con el cuerpo.





¿Cuáles son las consecuencias?





¿Cómo **prevenir** las quemaduras por contacto?

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona a tu trabajador(a) del hogar:
 - » Guantes para la cocina.
 - » Electrodomésticos y menaje de cocina en buen estado, resistentes al calor, con asideros y mangos largos.
- ✓ Capacítalo(a) sobre el modo correcto de realizar sus actividades de forma segura.

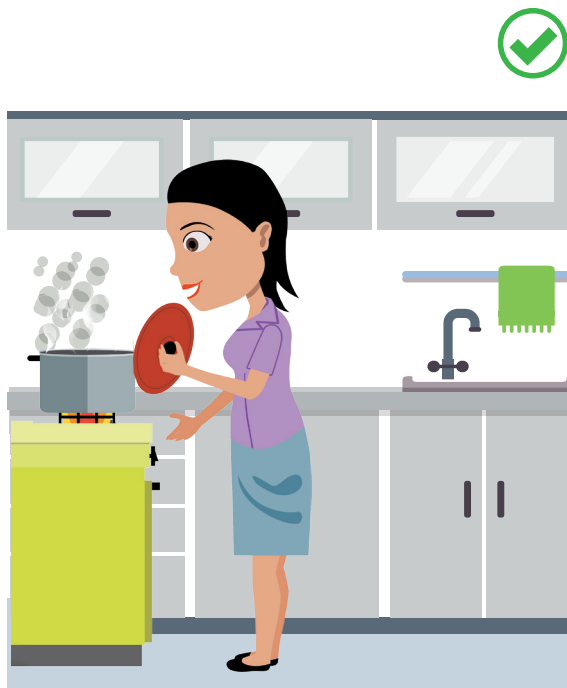
Si eres trabajador(a) del hogar:

- ✓ Utiliza zapatos cerrados y con suela de goma antideslizantes.
- ✓ Sigue las siguientes recomendaciones:

► **En el preparado de alimentos:**

- » Verifica el buen estado de los asideros y mangos de las ollas, sartenes u otros recipientes a utilizar.
- » Utiliza guantes de cocina cuando:
 - › Traslades recipientes calientes.
 - › Abras las tapas de las ollas o sartenes.
 - › Viertas líquidos o aceites calientes de un recipiente a otro.





- » Evita llenar al máximo los recipientes en los que vas a hervir alimentos.
- » No calientes en exceso el aceite para freír los alimentos.
- » Coloca los mangos hacia el interior de la cocina, evitando que sobresalgan del borde de la misma. Procura utilizar las hornillas traseras de la cocina.
- » Mantén tapadas las ollas y sartenes cuando no estés introduciendo o retirando alimentos.
- » Mantén los recipientes con contenido caliente lejos de los bordes de la mesa de trabajo.
- » No dejes utensilios de cocina cerca de las hornillas ni dentro de recipientes que contengan alimentos calientes.
- » Si requieres introducir alimentos o destapar las ollas, reduce el fuego de las hornillas y retira la tapa iniciando la apertura hacia el lado opuesto desde donde estés ubicado(a). Mantén alejado el rostro.
- » Utiliza utensilios de cocina con mangos largos para mover o servir los alimentos calientes.

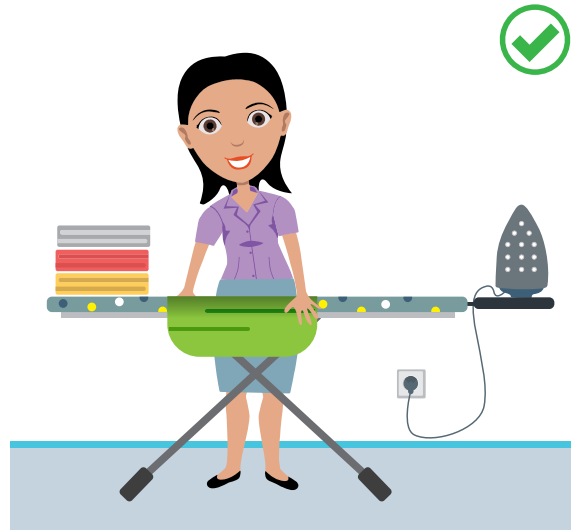


IMPORTANTE

- Si utilizas ollas a presión, verifica que las tapas cuenten con válvula de escape.
- No utilices ropa suelta, anillos ni relojes que puedan engancharse con los mangos de las ollas y sartenes u otros utensilios de cocina.
- Si se produce fuego, y este es provocado por aceite, no emplees agua para apagarlo.

► En el planchado de ropa:

- » Mantén la base de la plancha lejos del borde de la tabla de planchar, dirigida hacia adelante y lejos del cuerpo.
- » No agarres la base de la plancha con tus manos cuando esté encendida, manipúlala siempre desde su mango.
- » Desconecta y espera que la base de la plancha se enfríe para guardarla.



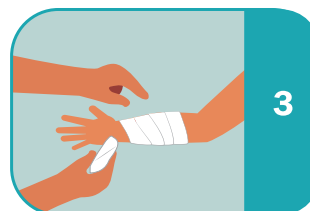
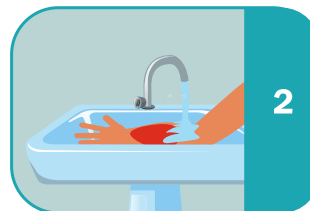
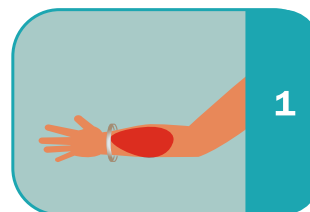
Si planchas a vapor, utiliza polo de manga larga para protegerte del vapor.



IMPORTANTE

¿CÓMO ACTUAR ANTE UNA QUEMADURA?

- Retira con cuidado los anillos, relojes, pulseras u otras prendas que estén calientes o en contacto con la zona afectada.
- Si se generan ampollas, no rompas ni retires la piel desprendida, porque podría generarse una infección.
- Enfría la zona afectada con agua fresca, continua y baja presión por 15 minutos. No utilices hielo, pasta dental u otros elementos.
- Cubre la zona afectada con una gasa estéril o trapo húmedo limpio.
- No apliques presión sobre la zona afectada.
- Dirígete al centro médico más cercano para recibir atención.

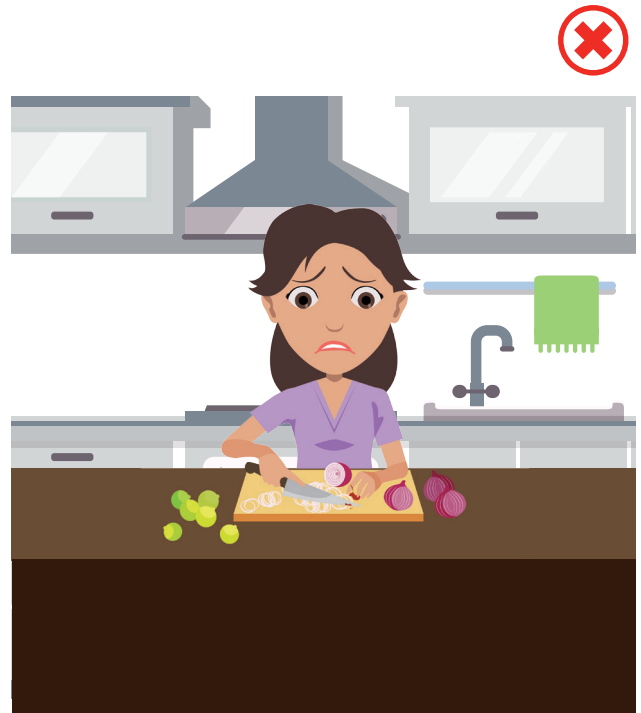


1.4. PREVENCIÓN DE CORTES



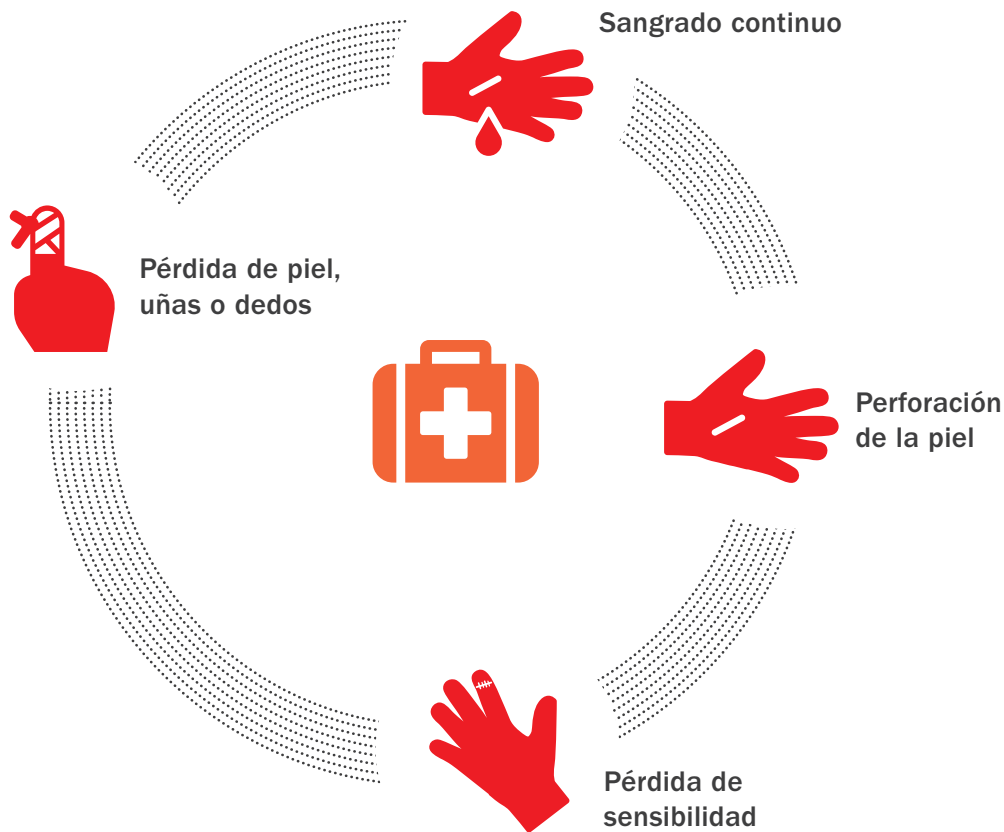
¿Por qué ocurren los cortes?

- » Por actuar con prisa, fatiga o exceso de confianza al manipular objetos punzocortantes como: cuchillos, ralladores, entre otros.
- » Por recoger o manipular vidrios, bombillas u otros objetos rotos sin guantes.
- » Por no almacenar los cuchillos, machetes u otros utensilios de corte en su funda o en un lugar seguro.





¿Cuáles son las consecuencias?





¿Cómo **prevenir** los cortes?

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona a tu trabajador(a) del hogar:
 - » Guantes resistentes a cortes.
 - » Protectores de dedos para cocina.
 - » Utensilios y equipos para cortes en buen estado, con mangos y asideros antideslizantes.
 - » Capacitación sobre el uso de guantes, protectores, utensilios y equipos.

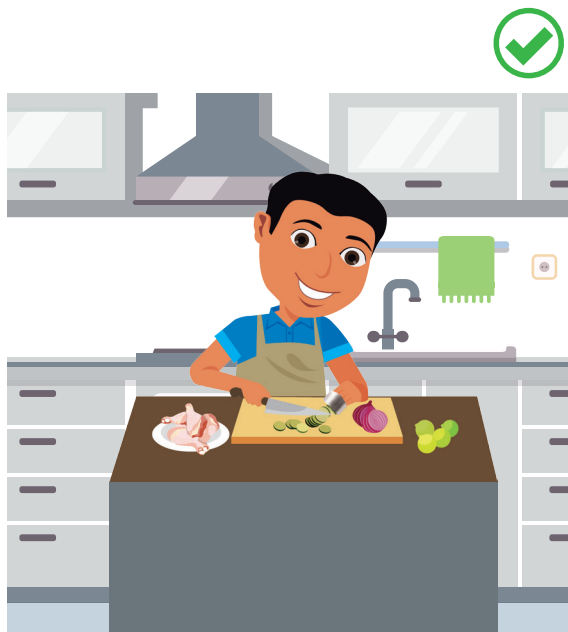
Si eres trabajador(a) del hogar:

- ✓ Utiliza zapatos cerrados y con suela antideslizante.
- ✓ Utiliza guantes resistentes a cortes.
- ✓ Sigue las siguientes recomendaciones:

► **Al realizar actividades de limpieza:**

- » Verifica que las superficies a limpiar no tengan partes salientes filudas o vidrios rotos.
- » No ejerzas excesiva presión al realizar la limpieza de vidrios ni te apoyes sobre ellos.
- » Utiliza plumeros, escobas u otras herramientas con mangos largos para limpiar lugares alejados.





» En la preparación de alimentos:

» Utiliza protectores de dedos, especiales para cocina, al cortar o rallar alimentos.



» Utiliza guantes si realizas cortes de grandes trozos de alimentos, por ejemplo: carne de res.



» Selecciona los cuchillos a utilizar de acuerdo al tipo de alimento a cortar (verduras, carnes u otros).

» Verifica que los utensilios estén en buen estado.

» Realiza los cortes de los alimentos en dirección contraria al cuerpo.

» No dejes los cuchillos al borde de la mesa y mantén lejos de tu cuerpo la hoja filuda y la punta del cuchillo.

» No traslades los cuchillos sin su funda ni los llesves en los bolsillos.



» En el lavado de utensilios:

Antes del lavado:

» Antes de lavar verifica que los vasos, tazas, cuchillos u otros utensilios no cuenten con rajaduras o sobresalientes filudos.

Durante el lavado y secado:

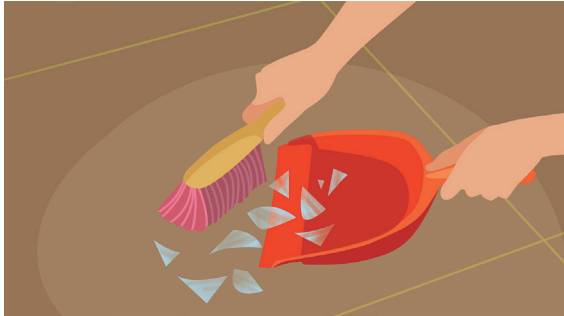
- » Mantén los cuchillos, rayadores u otros utensilios cortantes lejos del borde del lavadero.
- » Utiliza escobillas para lavar los ralladores y sostenlos desde su mango.
- » Lava cuidadosamente las cuchillas de las licuadoras o picadoras.
- » Lava y seca los cuchillos u otros utensilios cortantes desde su lomo y no desde su hoja filosa.
- » Lava y seca los vasos, platos u otros utensilios sujetándolos siempre desde su base.

**En el almacenamiento y traslado:**

- » Guarda los cuchillos u otros utensilios cortantes en sus fundas o en lugares seguros.
- » Traslada siempre los cuchillos u otros utensilios cortantes desde su mango, y no lo lleses en tus bolsillos.



Para limpiar la parte interna de la licuadora, cortadora, u otros artefactos, asegúrate que estén desconectados y apagados.



► **Al recoger vidrios u objetos cortantes del suelo:**

- » Utiliza escobillas y recogedores apropiados para recoger vidrios, cerámicas u otros objetos rotos del suelo.
- » Deposita los vidrios, cerámicas u otros objetos rotos en recipientes o bolsas resistentes.



► **Al eliminar residuos sólidos y biológicos:**

- » Desecha las hojas de afeitar u otros objetos cortantes en recipientes o bolsos resistentes.
- » No uses tus manos para recoger residuos, utiliza recogedores u otras herramientas para dicho fin.
- » Elimina los residuos en bolsas resistentes y con los elementos cortantes cubiertos, de modo que no representen un riesgo para los trabajadores de limpieza pública.



No introduces las manos en los tachos de basura, ya que pueden contener objetos rotos.



IMPORTANTE

¿CÓMO ACTUAR ANTE CORTES Y RASPADURAS?

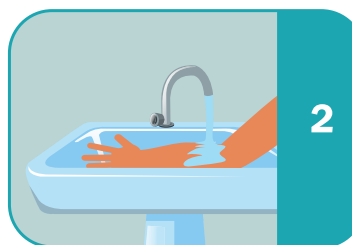
Paso 1: Detén el sangrado

- Presiona levemente la herida con una gasa estéril o un paño limpio.
- No levantes la gasa o paño para comprobar si dejó de sangrar. Esto puede ocasionar que comience a desangrar de nuevo.
- Si el sangrado no cesa pese a la compresión, dirígete rápidamente al centro médico más cercano.



Paso 2: Limpia la herida

- Lava la herida dejando caer abundante agua sobre ella. No uses jabón, yodo, alcohol o agua oxigenada, ya que pueden irritar la herida.
- Si luego del lavado observas la presencia de cuerpos extraños, como suciedad, astillas, vidrio, entre otros, dirígete rápidamente al centro médico más cercano.





IMPORTANTE

Paso 3: Aplica antibióticos

- Con las manos limpias, aplica una crema antibiótica dejando una capa fina sobre la herida. Si observas irritación en la piel, acude al centro médico más cercano.



Paso 4: Cubre la herida

- Cubre la herida con una venda o gasa estéril, para prevenir infecciones.
- Limpia la herida todos los días y cambia la venda o gasa estéril.



Es necesario que te dirijas al centro médico en los siguientes casos:

- Si la herida es profunda y abierta.
- Si se observa tejido graso o muscular.
- Si la herida está irritada o infectada (con inflamación, dolor o aumento del enrojecimiento de la piel).
- Si la herida es profunda y está sucia, para descartar una infección tetánica.

1.5. PREVENCIÓN DE RIESGO QUÍMICO



¿Por qué ocurren los accidentes con sustancias químicas en el hogar?

- » Por no utilizar zapatos, guantes y lentes de seguridad para la manipulación de productos químicos (en su mayoría, agentes de limpieza)
- » Por mezclar productos de limpieza incompatibles.
- » Por salpicaduras o inhalación de productos de limpieza.





¿Cuáles son las **consecuencias?**





¿Cómo prevenir el riesgo químico?

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona a tu trabajador(a) del hogar:
 - » Productos de limpieza de uso doméstico.
 - » Guantes de nitrilo.
 - » Respirador y lentes de seguridad.
 - » Capacitación sobre la manipulación y almacenamiento de productos de limpieza.

Si eres trabajador(a) del hogar:

- ✓ Utiliza zapatos cerrados y con suela antideslizante.
- ✓ Lee las etiquetas de los envases de las sustancias químicas antes de utilizarlas.
- ✓ Sigue las siguientes recomendaciones:

► Lee las etiquetas

Antes de usar un producto químico, lee atentamente la información en la etiqueta, ahí podrás encontrar información sobre:

- » La manera en la que se debe utilizar el producto y dónde aplicarse.
- » Los principales riesgos y las medidas preventivas para su uso.
- » La forma en la que se debe actuar en caso de contacto.

TIPS DE LAVADO

CONSEJOS PARA UN MEJOR RESULTADO

- CUANDO LA ETIQUETA DE LA PRENDIA LO PERMITA USE AGUA TIBIA
- EXTIENDA LOS CICLOS DE LAVADO SOLO SI ES NECESARIO
- PARA MANCHAS MUY DIFÍCILES Y SUCIEDAD REBELDE
- NO SOBRE CARGAR LA MAQUINA
- RESPETE LAS INSTRUCCIONES

PRUEBA DE FIRMEZA DE COLORES

- SUMERGA POR 10 MINUTOS PARTE DE LA PRENDIA, EN AGUA TIBIA O CON DETERGENTE
- ENJUAGUE Y DEJE SECAR
- SI HAY PERDIDA DE COLOR LAVAR POR SEPARADO

PRECAUCIONES:

- NO MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS
- NO APLIQUE CLORO LA LAVADO
- ENJUAGUE Y SEQUE BIEN SUS MANOS
- SI SE INGRESA, NO INHALAR, LOMITO, TOMAR UN VASO DE AGUA O LECHE
- EN CASO DE CONTACTO CON LOS OJOS, ENJUAGUE CON ABUNDANTE AGUA
- SI EL PROBLEMA PERSISTE LLAME AL 999-999

ALMACENAMIENTO:

DEPUÉS DE SU USO GUARDAR CERRADO, EN SU ENVASE ORIGINAL, EN UN LUGAR SECO Y SECO



- Puedes encontrar más información detallada en la hoja de datos de seguridad de la sustancia química, que generalmente pone a disposición el fabricante.
- No retires la etiqueta de los envases.
- No huelas los productos de limpieza para identificarlos.



► Uso correcto de los envases

- » Conserva los productos de limpieza en sus envases originales y mantenlos cerrados.
- » No guardes productos de limpieza en envases de bebidas o de alimentos.
- » No reutilices los envases para guardar otras sustancias.
- » No intentes abrir los envases con la boca.



► Para el trasvase y la mezcla

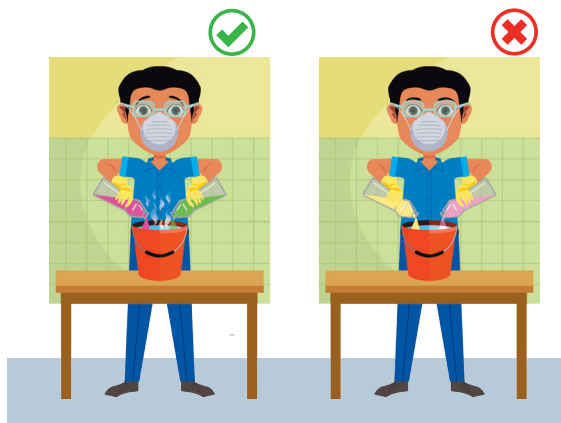
- » Realiza los trasvases y/o mezclas de productos de limpieza en ambientes ventilados.
- » Únicamente se pueden trasvasar sustancias químicas en envases que hayan contenido la misma sustancia.



- » Cuando algún producto de limpieza requiera mezclarse o diluirse, asegúrate que estos no reaccionen violentamente o desprendan gases tóxicos.
- » Utiliza embudos para realizar trasvases y/o mezclas.



- » Utiliza guantes, respirador, lentes de seguridad, y otros equipos de protección que correspondan.



- No *ingieras* alimentos cuando estés manipulando productos de limpieza.
- *Lávate las manos* con abundante agua al terminar de utilizar los productos, aunque hayas utilizado guantes.
- Utiliza *materiales absorbentes* como por ejemplo: arena para recoger productos de limpieza derramados en el suelo.
- No utilices *ropa o papel* para recoger productos de limpieza corrosivos.





¿Qué

productos de limpieza no deben mezclarse?

Qué productos no deben mezclarse	Qué generan al mezclarse	Cuáles son los daños
Lejía con alcohol en gel	Cloroformo y ácido muriático	Daños en el sistema nervioso
Lejía con productos que contengan amoníaco	Vapores tóxicos	Daño severo en el sistema respiratorio
Lejía con vinagre	Vapores tóxicos	Quemaduras en los ojos
Lejía con productos como limpiacristales, inodoros o lavavajillas	Gas cloro	Problemas respiratorios y oculares
Vinagre y agua oxigenada	Ácido paracético	Irritación de la piel, ojos, garganta, nariz y pulmones



IMPORTANTE

PRIMEROS AUXILIOS

Si una sustancia corrosiva entra en contacto con la piel:

- Mantén la calma y retira la ropa contaminada por el producto de limpieza corrosivo.
- Dirígete a la ducha y lava la zona afectada con abundante agua continua por al menos 15 minutos.
- Después de haber lavado y quitado la sustancia de la piel, dirígete al centro médico más cercano, llevando información sobre el producto de limpieza utilizado.



Si el producto de limpieza entra en contacto con los ojos:

- Mantén la calma.
- Pide ayuda para lavarte los ojos inmediatamente con abundante agua continua por 15 minutos, manteniendo los párpados abiertos.
- Después de haber lavado y quitado la sustancia de los ojos, dirígete al centro médico más cercano, llevando información sobre el producto de limpieza.



1.6. PREVENCIÓN DE INHALACIÓN DE POLVO



¿Por qué

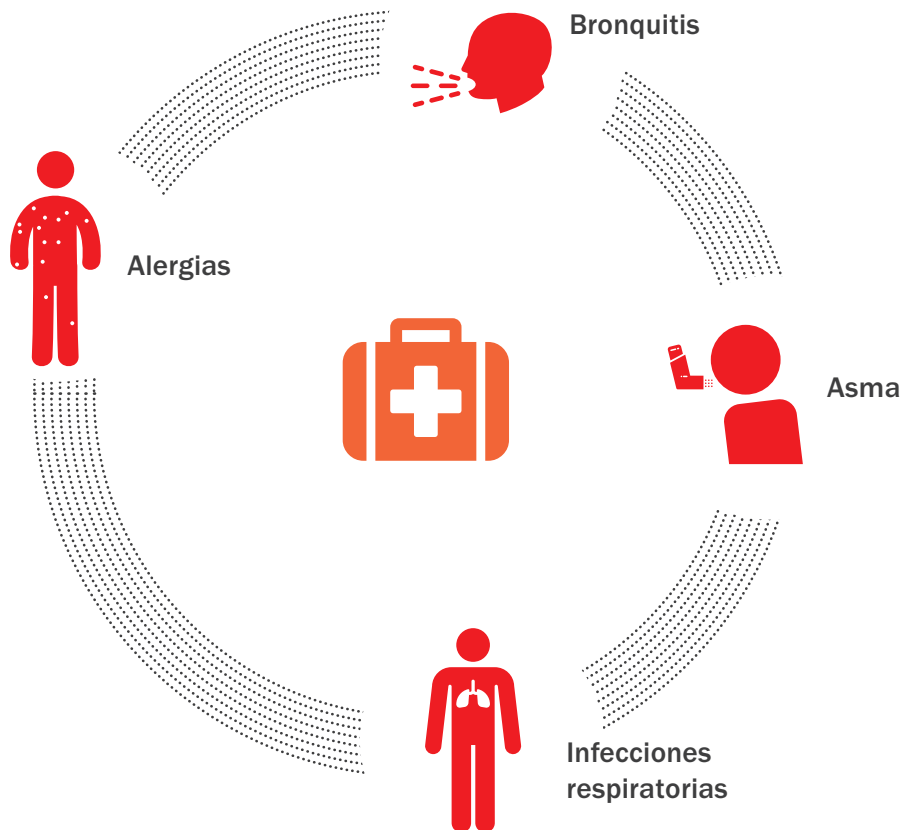
se genera la suspensión de polvo?



- » Por no utilizar adecuadamente las herramientas o equipos de limpieza, por ejemplo: barrer o sacudir fuertemente.
- » Por no realizar la limpieza del piso, ventanas, cortinas u otros objetos periódicamente, generando acumulación de polvo.



¿Cuáles son las consecuencias?





¿Cómo **evito** la suspensión e inhalación de polvo?

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona a tu trabajador(a) del hogar:
 - » Respirador con filtro para polvo.
 - » Capacitación en la limpieza de objetos para evitar suspensión de polvo.

Si eres trabajador:

- ✓ Sigue las siguientes recomendaciones:



- » Mantén los ambientes interiores del hogar ventilados cuando estés limpiando.
- » Limpia periódicamente los ambientes interiores para evitar acumulación de polvo.
- » Utiliza trapos húmedos para limpiar los objetos.
- » Utiliza la aspiradora o trapo húmedo para limpiar las superficies de los muebles, en especial aquellos que están más cerca de las ventanas y/o puertas.



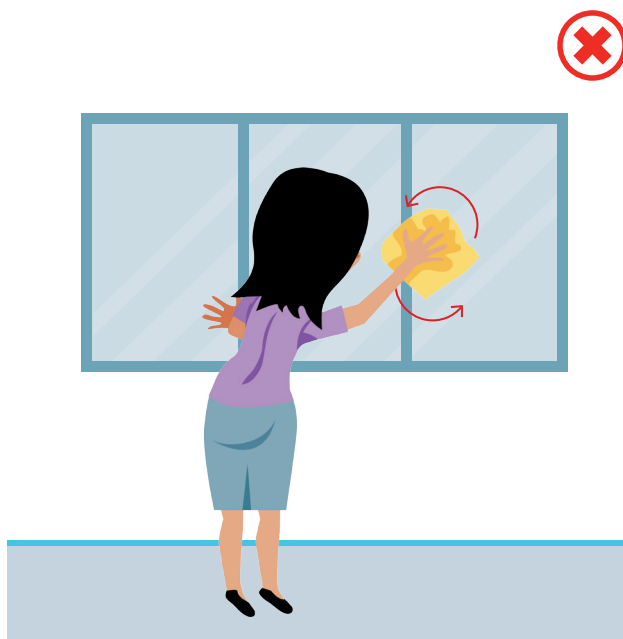
Si utilizas la escoba para limpiar, barre suavemente.

1.7. PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



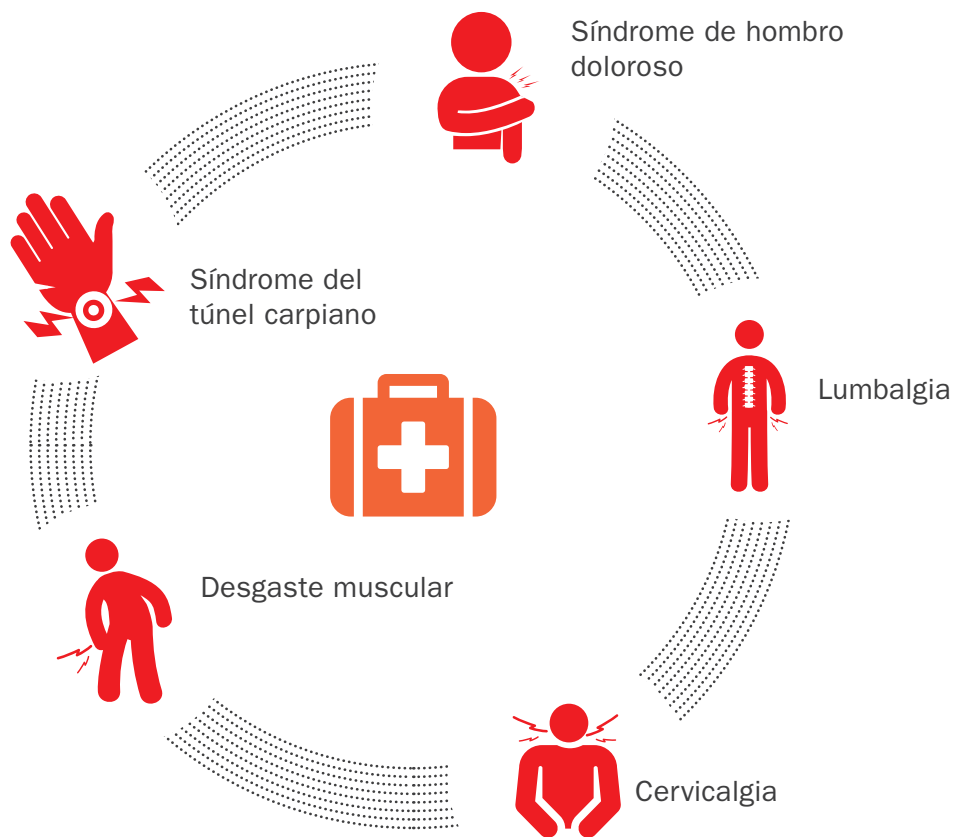
¿Por qué ocurren los trastornos musculoesqueléticos?

- » Por realizar movimientos repetitivos durante la preparación de las comidas y durante la limpieza.
- » Por adoptar posturas forzadas durante el almacenamiento de los alimentos.
- » Por manipular cargas pesadas.





¿Cuáles son las consecuencias?





¿Cómo **prevenir** los riesgos de trastornos musculoesqueléticos?

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona a tu trabajador(a) del hogar:
 - » Herramientas de trabajo del tamaño adecuado y con diseño ergonómico.
 - » Capacitación sobre manipulación manual de carga.

Si eres trabajador(a) del hogar:

- ✓ Sigue las siguientes recomendaciones:

► **En las tareas de orden y limpieza:**

- » Mantén siempre la espada recta cuando estés trapeando, barriendo, aspirando o lustrando.
- » Mantén los mangos de la escoba, trapeador o artefacto eléctrico cerca del cuerpo.
- » Mueve la escoba o trapeador con ambos brazos.
- » Flexiona las piernas o apoya una rodilla, para realizar la limpieza por debajo de los muebles.





- » Utiliza trapeadores u otras herramientas con mangos largos para limpiar puntos lejanos.
- » Acércate para limpiar zonas alejadas y evita estirar los brazos y/o flexionar la espalda.
- » Cuando realices la limpieza de muebles, coloca tus herramientas a una altura tal que no sea necesario flexionar ni girar la espalda.
- » Gira con el cuerpo completo, evitando la torsión del tronco.



► **Al limpiar barandas, pasamanos y escalones:**

- » Acércate para limpiar las barandas, pasamanos y escalones y evita estirar los brazos y/o flexionar la espalda.
- » Flexiona las rodillas o arrodíllate manteniendo la espalda recta.
- » Mantén tus herramientas de trabajo cerca.



► **Al tender la cama:**

- » Acércate a los bordes de la cama y flexiona las piernas para extender la sábana. Evita estirar los brazos y flexionar la espalda.
- » Para doblar la sábana en el borde de la cama, acércate a la esquina, flexiona las rodillas, levanta el colchón y ajusta la sábana en la cama.

► **Al manipular baldes de fregar y bolsas de basura:**

- » Manipula el balde de fregar o bolsa de basura con ambas manos para repartir el peso en ambos brazos.
- » Utiliza equipos (carro de carga) que te permitan desplazar o trasladar cargas muy pesadas.
- » Pide ayuda para levantar cargas que superen el peso máximo permitido.
- » No manipules baldes de fregar ni bolsas muy voluminosas (separa la carga en bolsas pequeñas para disminuir el peso y volumen).



Peso máximo de manipulación

Mujeres: 15 kg
Varones: 25 kg



► **Almacenamiento y traslado de materiales y herramientas de limpieza:**

- » Almacena los productos de limpieza en ambientes ventilados.
- » Ubica los productos de limpieza que utilizas con frecuencia a una altura aproximada entre la cintura y el hombro.
- » Ubica las herramientas o equipos de limpieza más pesados en la parte baja del almacén o estantería.
- » Utiliza escaleras domésticas para guardar productos de limpieza livianos en la parte alta del almacén.



► **Si empleas un carrito de limpieza:**

- » Verifica el buen estado del carrito.
- » Lleva lo necesario, evita sobrecargarlo.

► **Alterna posturas estáticas con movimientos repetitivos:**

- » Durante el día, cada cierto tiempo alterna las tareas que requieran adoptar posturas estáticas con aquellas que requieran realizar movimientos repetitivos.
- » Para las diferentes actividades, utiliza ambos brazos o alternalos para disminuir la fatiga muscular.



► **En las tareas de cocina:**

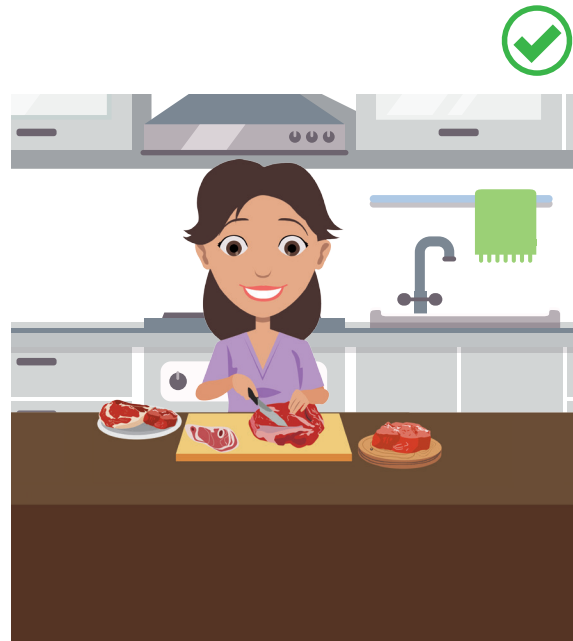
Al manipular utensilios de cortes

Antes de cortar:

- » Selecciona los cuchillos adecuados para realizar cada tipo de corte.
- » Verifica que los mangos se encuentren en buenas condiciones.
- » Verifica que la mesa de picar esté aproximadamente a la altura del ombligo (utiliza tarimas para regular la altura).

Durante el corte:

- » Sujeta el mango del cuchillo empleando los cinco dedos de la mano.
- » No apoyes los dedos sobre el lomo del cuchillo.
- » Mantén la muñeca y el antebrazo en línea recta.
- » Si tienes que cortar gran cantidad de alimentos, utiliza equipos cortadores o picadores.





► Al manipular ollas, sartenes u otros recipientes de cocina:

- » Escoge el tamaño adecuado de las ollas, de acuerdo a la cantidad de comida a preparar.
- » Traslada los recipientes con líquidos o alimentos con ambas manos.
- » Si requieres trasladar recipientes de gran tamaño o pesados, pide ayuda y realiza el traslado entre dos personas.
- » Mantén la espalda recta al preparar los alimentos y procura que las hornillas se encuentren aproximadamente a la altura del ombligo.



► Al utilizar el horno

- » Mantén la espalda recta.
- » Si el horno se encuentra en la parte inferior de la cocina, flexiona las rodillas para ingresar o sacar bandejas o recipientes.
- » Utiliza palas de horno para acercar las bandejas a la puerta del horno y evitar extender el brazo.
- » Si el recipiente se encuentra cerca de la puerta, mantén las muñecas y antebrazos en línea recta y utiliza ambas manos para sacarlo.

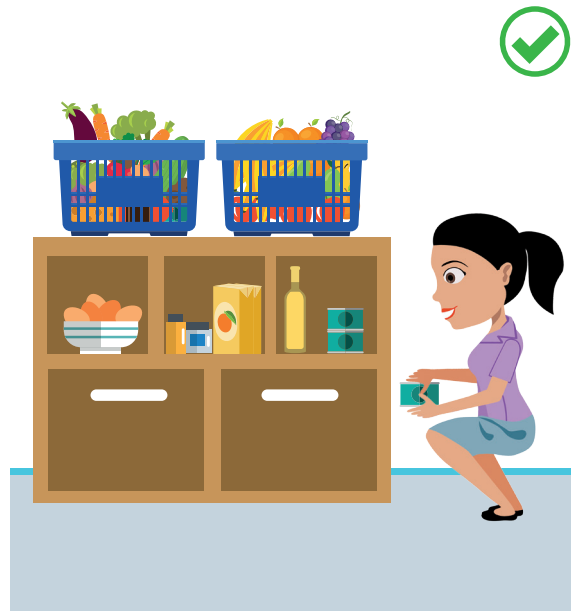
► Al manipular bandejas y platos de comidas

Para servir la comida:

- » Acerca los platos a las ollas o sartenes.
- » Sujeta el plato desde la base y llénalo cuidadosamente.
- » No llenes los platos con excesiva comida.

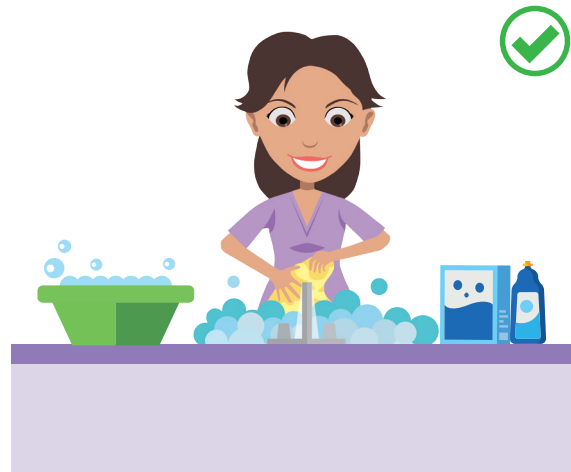
Al almacenar alimentos:

- » Ubica los alimentos que uses con mayor frecuencia, a una altura aproximada entre la cintura y el hombro.
- » Almacena alimentos usados con menor frecuencia en la parte baja de los estantes. Mantén la espalda recta y flexiona las rodillas.



► En el lavado manual de utensilios o ropa:

- » Coloca los objetos o prendas a lavar cerca al punto de lavado y aproximadamente a la altura de la cintura.
- » Mantén las muñecas y los antebrazos alineados, y la espalda recta.
- » Cambia periódicamente la posición de la mano que estás empleando para escobillar o lavar.





- » Si requieres permanecer de pie por tiempo prolongado, emplea un reposapiés y alterna con cada pierna.

► **En el uso de la lavadora o secadora:**

- » Traslada el cesto de ropa con ambas manos y pegado al cuerpo.
- » Mantén la espalda recta.
- » Si la puerta de la lavadora se encuentra a una altura inferior a la cintura, flexiona las rodillas para ingresar o sacar prendas.



► **En el tendido de ropa:**

- » Si el cordel o colgador de ropa está por encima de los hombros utiliza un taburete en buen estado.
- » Coloca la cesta con ropa limpia en una superficie que este a la altura del ombligo.
- » Mantén la espalda recta, y las muñecas alineadas a los antebrazos.
- » Cuelga las prendas una por una.



IMPORTANTE

PASOS PARA LEVANTAR OBJETOS

1

Ubícate cerca al objeto, con los pies separados y estables



2

Flexiona las rodillas y agáchate manteniendo la espalda recta



3

Sujeta el objeto por los asideros con ambas manos



4

Levanta el objeto empleando la fuerza de tus piernas y mantenlo cerca a tu cuerpo





IMPORTANTE

REALIZA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Manos y muñeca



Coloca el brazo en posición recta, con la palma hacia adelante y los dedos hacia abajo, y con ayuda de la otra mano extiende la muñeca (repite con la otra mano) 10 repeticiones.



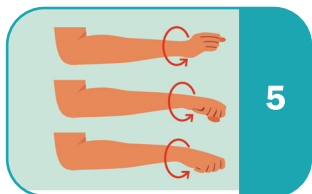
Coloca el brazo en posición recta, con la palma hacia adentro y los dedos hacia abajo, y con ayuda de la otra mano flexiona la muñeca (repite con la otra mano) 10 repeticiones.



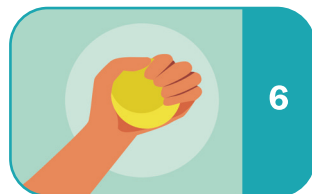
Coloca el brazo en posición recta, con la palma hacia adelante y los dedos hacia arriba, y con ayuda de la otra mano extiende la muñeca (repite con la otra mano) 10 repeticiones.



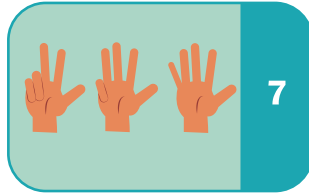
Mantén el brazo en posición recta, con la palma hacia abajo y forma un puño. Con ayuda de la otra mano flexiona la muñeca (repite con la otra mano) 10 repeticiones.



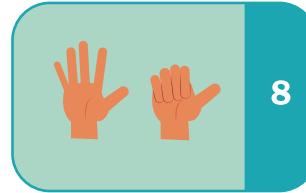
Gira la muñeca en sentido horario y luego antihorario (repite con la otra mano) 10 repeticiones.



Presiona y suelta una pelota antiestrés, repite la secuencia 10 veces y luego alterna con la otra mano.



Con ambas manos, cuenta los dedos juntando el dedo pulgar con el resto de los dedos
10 repeticiones.



Extiende ambas manos y forma puños
10 repeticiones.



Estiramiento de hombro

Estira un brazo hacia el lado opuesto y sujétalo con el otro brazo flexionando el codo (alterna con el otro brazo)
10 repeticiones.



Estiramiento de cuádriceps

Levanta los brazos poniéndolos detrás de la cabeza con ayuda de un brazo estira el otro (alterna con el otro brazo)
10 repeticiones.



Estiramiento de gemelos

Separa las piernas, flexiona una rodilla y mantén la otra estirada (alterna con la otra pierna). Dirige el peso hacia la pierna flexionada
10 repeticiones.



Estiramiento de tríceps

Párate y flexiona la pierna izquierda hacia atrás con ayuda del brazo izquierdo (alterna)
10 repeticiones.



IMPORTANTE

POSTURAS DE ALIVIO

Empleando cojines:

- Coloca los cojines de acuerdo a la imagen.
- Inhala y exhala lentamente.
- Realiza 10 repeticiones.



Empleando cojines y una silla:

- Coloca los cojines y la silla de acuerdo a la imagen.
- Inhala y exhala lentamente.
- Realiza 10 repeticiones.



Posición de gatico:

- Flexiona la espalda. Inhala y exhala lentamente.
- Extiende la espalda. Inhala y exhala lentamente.
- Realiza 10 repeticiones de cada uno.



1.8. PREVENCIÓN DE RIESGOS BIOLÓGICOS

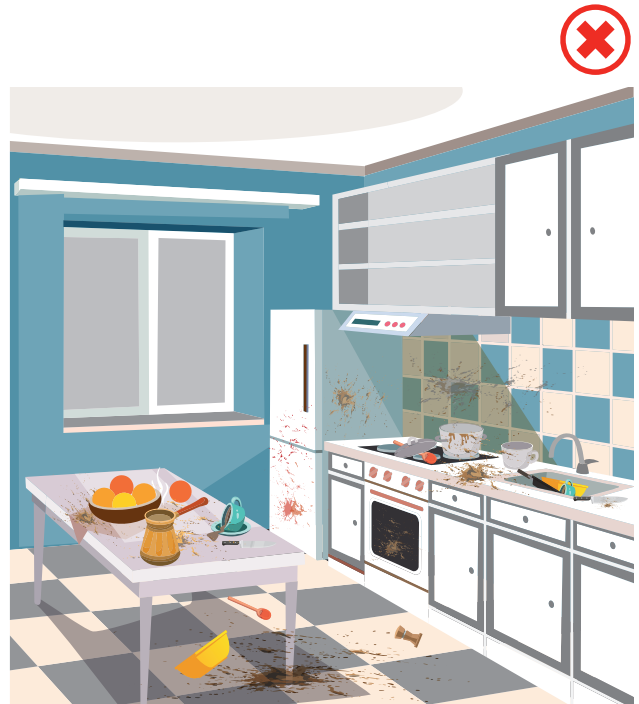


¿Por qué se genera el riesgo biológico?

Por la exposición a microorganismos que pueden dar lugar a enfermedades.

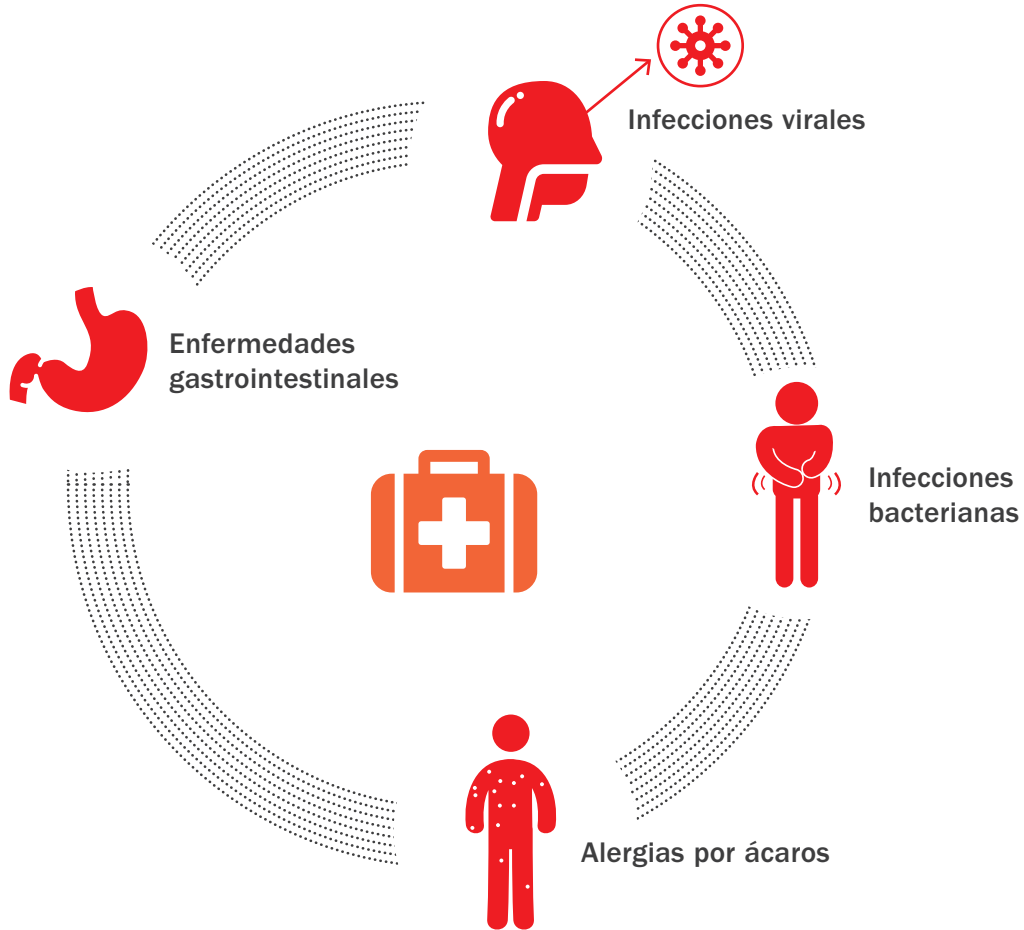
► **El riesgo biológico se incrementa cuando:**

- » Existe inadecuada higiene corporal
- » Se realizan tareas con heridas abiertas y/o e infectadas.
- » No se desinfectan adecuadamente las áreas de trabajo.
- » No se utilizan equipos de protección personal como guantes, respiradores u otros.
- » Los tachos de residuos no se mantienen cerrados.





¿Cuáles son las consecuencias?





¿Cómo **prevenir** los riesgos biológicos?

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona a tu trabajador(a) del hogar:
 - » Herramientas de limpieza para uso exclusivo de los servicios higiénicos.
 - » Capacitación en el uso de equipos de protección personal y en la manipulación de residuos sólidos biológicos.
 - » Tachos de basura con tapas giratorias o con apertura por impulsión del pie.
 - » Respirador descartable.
 - » Guantes de nitrilo.

Si eres trabajador(a) del hogar:

- ✓ Utiliza zapatos cerrados y con suela antideslizante.
- ✓ Sigue las siguientes recomendaciones:

► **En la limpieza y recojo de desechos de los servicios higiénicos:**

Antes de la limpieza

- » Verifica que las escobas y recogedores exclusivos para el recojo de papeles del baño estén en buen estado.
- » Usa guantes de nitrilo y respirador descartable de ser necesario.





Durante la limpieza

- » Procura no tocar ninguna parte de tu cuerpo.

Luego de la limpieza

- » Coloca una bolsa de basura en el interior de los tachos y mantenlos siempre cerrados.
- » Lávate las manos, así hayas utilizado guantes durante la limpieza.
- » Mantén el inodoro tapado y la puerta del baño cerrada.

► En el orden y limpieza de las habitaciones:

- » Abre las ventanas para que las habitaciones se ventilen e ingrese luz solar.
- » Si percibes presencia de polvo o ácaros, utiliza guantes y respirador para tus actividades.

► En la preparación de alimentos

Antes de la preparación de alimentos:

- » Limpia y desinfecta con frecuencia las zonas donde preparas los alimentos.
- » Mantén limpios el techo, pisos y paredes de la cocina.
- » No prepares alimentos con heridas expuestas.

Durante la preparación de alimentos:

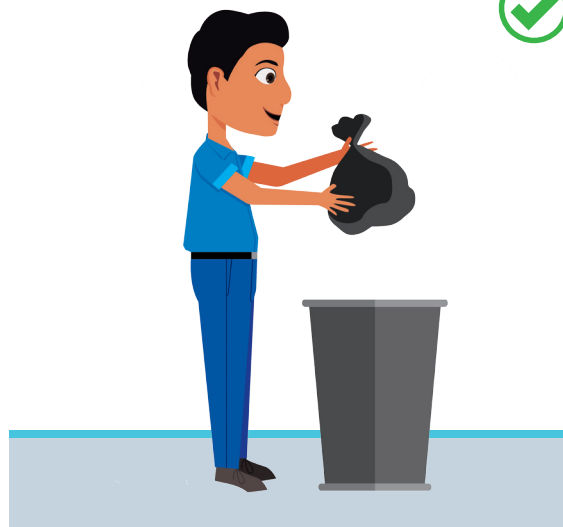
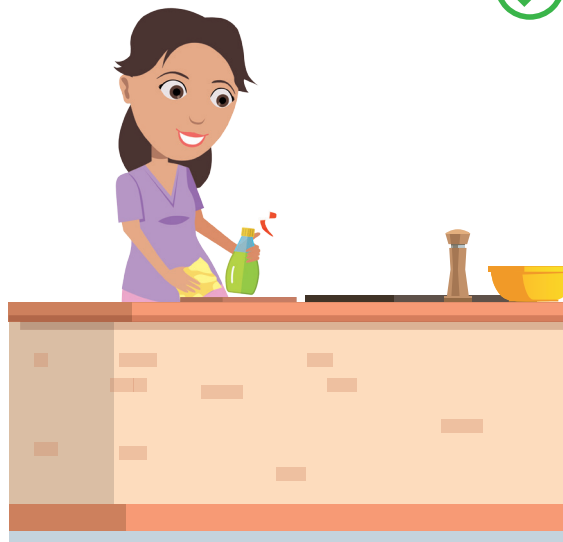
- » Lávate las manos antes, durante y después de preparar los alimentos.
- » Evita comer, toser, estornudar, tocarte el cabello y/o secarte el rostro cerca de los alimentos.
- » Evita la presencia de mascotas en la cocina.

Después de la preparación de alimentos:

- » Limpia y desinfecta el lugar en donde preparaste los alimentos.
- » Utiliza el agua necesaria para lavar y enjuagar adecuadamente los utensilios de cocina y vajilla.
- » Usa trapos limpios o toallas descartables para secar los utensilios lavados.
- » Guarda los platos, tazas u otros utensilios bocabajo en un lugar cerrado o cúbrelos con un trapo limpio para protegerlos de polvo e insectos.

En la limpieza y recojo de desechos de la cocina:

- » No acumules durante mucho tiempo la basura. Programa al menos un recojo diario.
- » Ubica los tachos de basura alejados del lugar donde se preparan los alimentos.
- » Coloca bolsas de basura en el interior de los tachos de basura y mantenlos cerrados.





IMPORTANTE

BUENAS PRÁCTICAS DE LAVADO DE MANO



Humedece las manos con abundante agua



Aplica suficiente jabón para cubrir toda la superficie de la mano



Frota ambas palmas de la mano en forma circular



Frota la mano derecha sobre el dorso izquierdo, con los dedos entrelazados y viceversa



Frota palma con palma, con los dedos entrelazados



Frota la parte trasera de los dedos hacia la palma opuesta con los dedos entrelazados



Frota de forma rotativa el dedo pulgar izquierdo con la mano derecha y viceversa



Frota de forma rotativa la palma izquierda con los dedos de la mano derecha y viceversa



Enjuágate las manos con abundante agua



Sécate las manos con toallas desechables



Tus manos ahora están limpias

1.9. PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES



¿Por qué ocurren los riesgos psicosociales?

- » Por una inadecuada organización del trabajo.
- » Por una excesiva cantidad de tareas.
- » Por malas relaciones interpersonales.
- » Por acoso laboral y/o sexual.
- » Por conflicto familia-trabajo.
- » Entre otros.





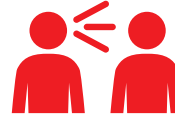
¿Cuáles son las **consecuencias?**



Daños psicológicos (depresión, baja autoestima, ansiedad, entre otros)



Daños físicos (trastornos digestivos, dolores musculares, entre otros)



Problemas familiares y sociales



¿Cómo **prevenir** los riesgos psicosociales?

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona a tu trabajador(a) del hogar información acerca de sus derechos laborales, organización de trabajo y técnicas de relajación.

Si eres trabajador(a) del hogar:

- ✓ Al iniciar el día, organiza las tareas que vas a desarrollar durante el mismo.
- ✓ Trabaja a un ritmo adecuado y duerme entre 7 y 8 horas diarias.
- ✓ Denuncia a las autoridades competentes las conductas agresivas o de hostigamiento laboral.
- ✓ Practica técnicas de relajación y meditación.

1.10. PREVENCIÓN DE INCENDIOS



¿Por qué ocurren los incendios?



- » Por utilizar adaptadores triples o extensiones que sobrecarguen los tomacorrientes.
- » Por no limpiar la campana extractora, donde se acumula hollín y grasas inflamables.
- » Por dejar velas o calefactores encendidos.
- » Por almacenar material inflamable cerca de fuentes de calor, por ejemplo: limpiadores inflamables cerca de las hornillas de cocina.
- » Por arrojar fósforos o cigarrillos en los tachos de basura o en lugares donde haya material inflamable.
- » Otras situaciones.



¿Cuáles son las consecuencias?





¿Cómo **prevenir** un incendio?

Si eres empleador:

- ✓ Verifica que:
 - » Los equipos eléctricos estén en buen estado.
 - » Las instalaciones eléctricas estén en buen estado y cuenten con interruptores diferenciales, termomagnéticos y con sistema de puesta a tierra.
 - » Las instalaciones cuenten con detectores de humo y estén en buen estado.
- ✓ Capacita a tu trabajador(a) del hogar en el uso correcto de los equipos eléctricos, y cómo actuar ante un amago de fuego.

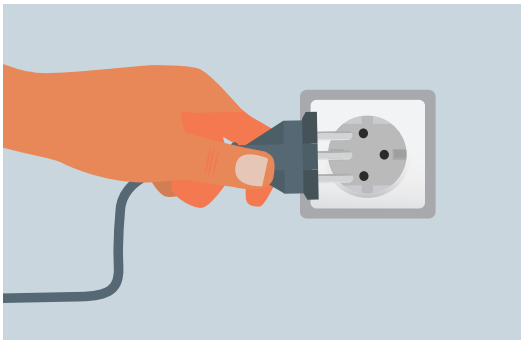
Si eres trabajador:

- ✓ Sigue las siguientes recomendaciones:

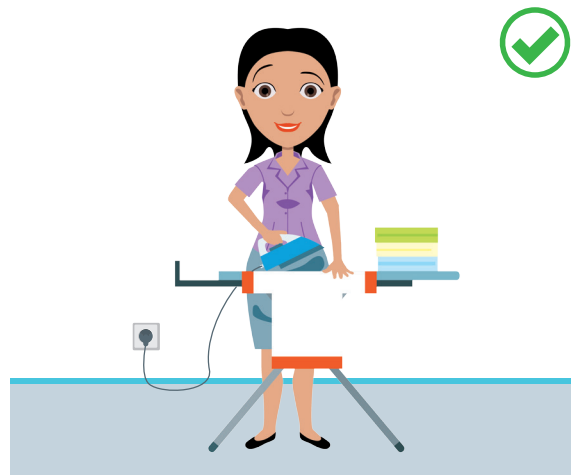


▶ **Al conectar/desconectar cualquier artefacto eléctrico**

- » Verifica:
 - ▶ Que tus manos se encuentren completamente secas.
 - ▶ El buen estado del enchufe y del cable eléctrico.
 - ▶ Que el artefacto se encuentre en buenas condiciones (sin rajaduras, ni partes expuestas).
 - ▶ Que la superficie del artefacto se encuentre seca y libre de grasa.



- » Que los tomacorrientes y el artefacto cuenten con puesta a tierra.
 - » No utilices adaptadores para conectar varios aparatos eléctricos en un mismo tomacorriente.
 - » Desconecta todo artefacto eléctrico cuando termines de usarlo.
- **En el planchado:**
- » Antes de planchar regula la temperatura de la plancha de acuerdo al tipo de prenda.
 - » No dejes encendida la plancha sobre la ropa u otro material inflamable.
 - » Al terminar de planchar, espera que la base de la plancha se enfríe antes de guardarla.



- **En la cocina:**
- » Limpia periódicamente las campanas extractoras para evitar la acumulación de grasa en su interior.
 - » No almacenes objetos inflamables cerca de las hornillas de la cocina.

Al cocinar:

- » Verifica el buen estado de la cocina de gas (hornillas, manguera de conexión y válvula).
- » Cierra las ventanas y puertas por donde ingresen corrientes de aire que puedan apagar el fuego de las hornillas.
- » Mantén las ollas y sartenes tapadas para prevenir que se prendan los alimentos de su interior.
- » Cierra la válvula de gas cada vez que termines de preparar los alimentos.



No arrojes fósforos encendidos en lugares donde almacenes productos de limpieza inflamables, como tachos de basura u otros.



IMPORTANTE

PASOS PARA UTILIZAR CORRECTAMENTE LOS EXTINTORES ANTE UN AMAGO

1



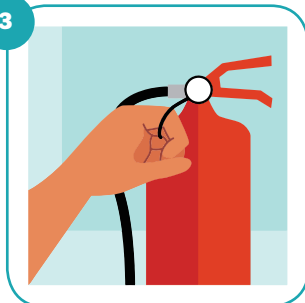
Busca el extintor más cercano y retíralo de su ubicación

2



Dirígete al lugar donde esté el amago de fuego

3



Rompe el precinto de seguridad y retira el seguro

4



Agarra verticalmente el extintor y apunta la corneta hacia la base del fuego presionando la palanca de acción

El uso de un extintor es únicamente para fuego incipiente (amago). Si el fuego persiste comunica inmediatamente a los bomberos



2

**PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES
FUERA DEL HOGAR**

2.1. PREVENCIÓN DE RIESGOS POR EXPOSICIÓN A RAYOS ULTRAVIOLETAS (UV)



¿Cuáles son las **consecuencias** de la exposición a rayos ultravioletas?





¿Cómo **prevenir** la exposición a rayos ultravioletas?

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona a tu trabajador(a) del hogar:
 - » Bloqueador solar con factor de protección solar superior a 30.
 - » Información acerca de los riesgos por exposición a rayos UV y las medidas de prevención.

Si eres trabajador(a) del hogar:

- ✓ Organiza tus actividades y evita realizar tareas fuera del hogar entre las 10 a. m. y las 4 p. m.
- ✓ Aplícate bloqueador solar al menos 20 minutos antes de exponerte al sol.
- ✓ Utiliza lentes de sol con protección UVA y UVB, gorra con visera y polo manga larga.
- ✓ Procura caminar por la sombra.

2.2. PREVENCIÓN DE RIESGOS POR LOS ASALTOS Y/O ROBOS



¿Cuáles son las
consecuencias
de asaltos y/o robos?



Agresión física



Heridas
cortantes y
punzantes



¿Cómo **prevenir** las lesiones por asalto y/o robos?

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona a tu trabajador(a) del hogar información acerca de cómo actuar ante un asalto y los números de emergencia.

Si eres trabajador(a) del hogar:

- ✓ Procura caminar por zonas en donde exista presencia policial o de seguridad ciudadana.
- ✓ No camines con el celular en la mano ni lleves objetos de valor cuando salgas a realizar compras.
- ✓ Habla por teléfono en zonas seguras.
- ✓ Mantente alerta.
- ✓ Ante un asalto, no pongas resistencia ya que el asaltante podría estar armado. Denuncia inmediatamente a la autoridad competente.

2.3. PREVENCIÓN DE RIESGOS DE ATROPELLO



¿Cuáles son las **consecuencias** de un atropello?



Fracturas, contusiones, hematomas, entre otros



Incapacidad permanente, muerte



¿Cómo **prevenir** el atropello?

Si eres empleador:

- ✓ Capacita a tu trabajador(a) del hogar acerca de la importancia de utilizar los puentes peatonales y de respetar los semáforos y señales de seguridad.

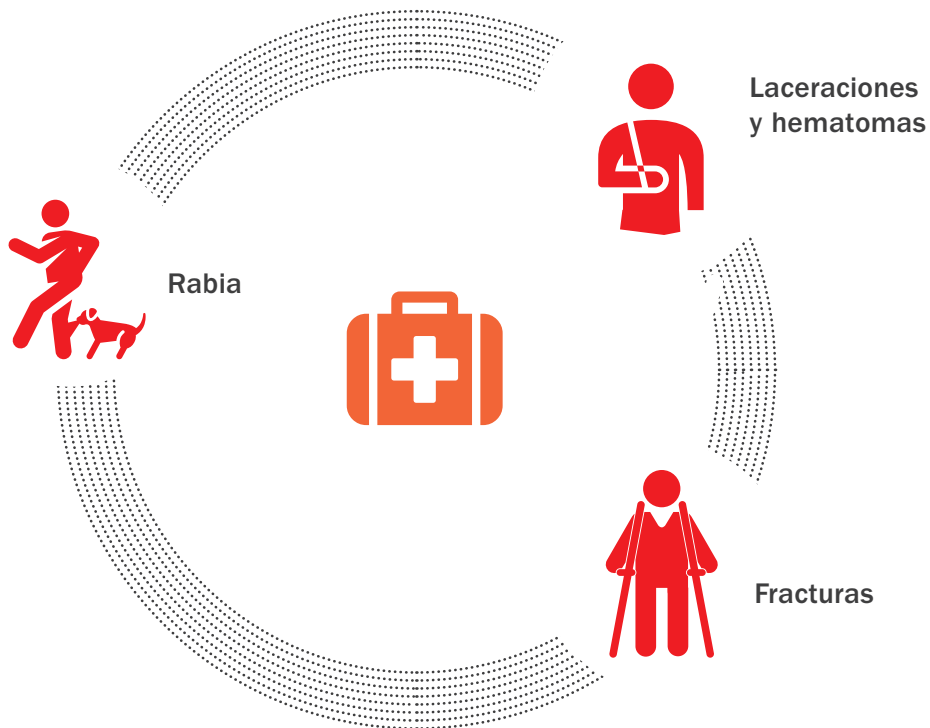
Si eres trabajador(a) del hogar:

- ✓ Utiliza los puentes y crucesos peatonales.
- ✓ Respeta el semáforo y la señales de advertencia.
- ✓ Espera que los carros se detengan para cruzar.
- ✓ No hables por teléfono mientras cruces pista.
- ✓ Camina por las veredas.

2.4. PREVENCIÓN DE RIESGOS DE MORDEDURAS DE ANIMALES



¿Cuáles son las **consecuencias** de una mordedura de animales?





¿Cómo **prevenir** las mordeduras de animales?

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona a tu trabajador(a) del hogar información acerca de la forma correcta de actuar ante la presencia de un animal y las consecuencias de una mordedura.

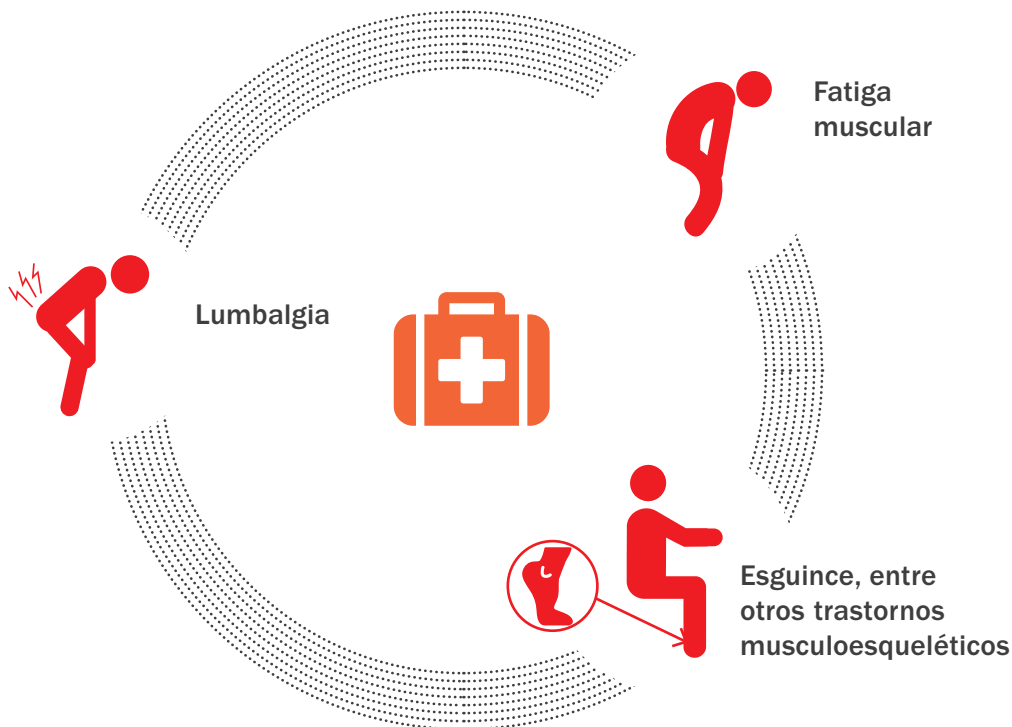
Si eres trabajador(a) del hogar:

- ✓ No juegues ni agredas a los animales que se encuentren en la calle.
- ✓ Mantente alerta.

2.5. PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS AL REALIZAR COMPRAS



¿Cuáles son las **consecuencias** de adoptar posturas forzadas?





¿Cómo **prevenir** los trastornos musculoesqueléticos?

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona a tu trabajador(a) del hogar un carrito para realizar las compras y capacítalo en la correcta manipulación de cargas.

Si eres trabajador(a) del hogar:

- ✓ No manipules objetos pesados ni voluminosos.
- ✓ Utiliza un carrito para trasladar las bolsas de los mandados, cajas u otros objetos pesados.
- ✓ Pide ayuda para poner las bolsas de los mandados, cajas u otros objetos pesados en el carrito.

2.6. PREVENCIÓN DE RIESGOS POR INTOXICACIÓN ALIMENTARIA



¿Por qué

ocurren las intoxicaciones alimentarias?

- » Por consumir alimentos insalubres, vencidos o en mal estado.



¿Cuáles son las

consecuencias?

- » Problemas intestinales
- » Alergias
- » Sarpullidos



¿Cómo **prevenir** los riesgos de intoxicación alimentaria?

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona a tu trabajador(a) del hogar información sobre el reconocimiento de alimentos en buen estado.

Si eres trabajador(a) del hogar:

- ✓ Lávate las manos antes y después de ingerir alimentos.
- ✓ No ingieras alimentos que estén vencidos o en mal estado.
- ✓ Evita consumir alimentos que hayan estado expuestos al sol o en contacto con gases vehiculares.
- ✓ Compra alimentos que provengan de establecimientos confiables.



3

**PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES
PARA TRABAJADORAS
GESTANTES**

3.1. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA TRABAJADORAS GESTANTES

Las trabajadoras del hogar en periodo de gestación no deben realizar determinadas tareas que pueden afectar su salud y la del embrión o feto.

Actividades que no deben realizar las mujeres en periodo de gestación⁴:

- » Manipular objetos pesados.
- » Realizar actividades sobre escaleras fijas o portátiles. Utilizar escaleras tipo tijera para limpiar puntos lejanos.
- » Exponerse por tiempo prolongado a la congeladora, horno u otros lugares donde las temperaturas sean extremas (calor o frío).
- » Realizar tareas que demanden mucho movimiento o estar paradas por tiempo prolongado.
- » Realizar tareas que demanden flexionar la espalda.
- » Realizar trabajos en diferentes turnos.
- » Manipular productos químicos tóxicos que puedan afectar el desarrollo del feto.

4. **Ley 28048:** Ley de protección a favor de la mujer gestante que realiza labores que pongan en riesgo su salud y/o el desarrollo normal del embrión y el feto.

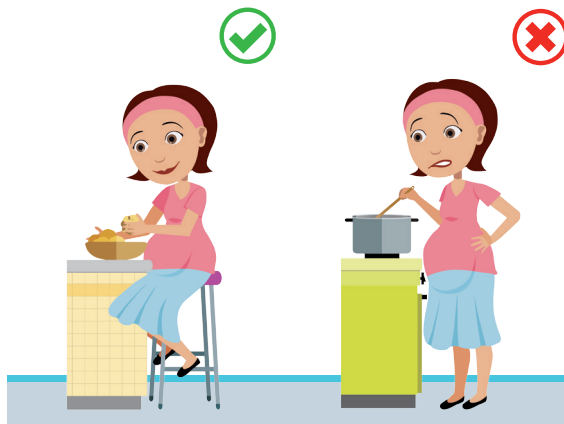
Resolución Ministerial N° 374-2008-TR: Listado de los agentes físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales que generan riesgos para la salud de la mujer gestante y/o el desarrollo normal del embrión y el feto, sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia y los períodos en los que afecta el embarazo; el listado de actividades, procesos, operaciones o labores, equipos o productos de alto riesgo; y, los lineamientos para que las empresas puedan realizar la evaluación de sus riesgos.

Si eres empleador:

- ✓ Proporciona a tu trabajadora gestante información acerca de los riesgos existentes, las medidas de prevención y las actividades prohibidas para las mismas.

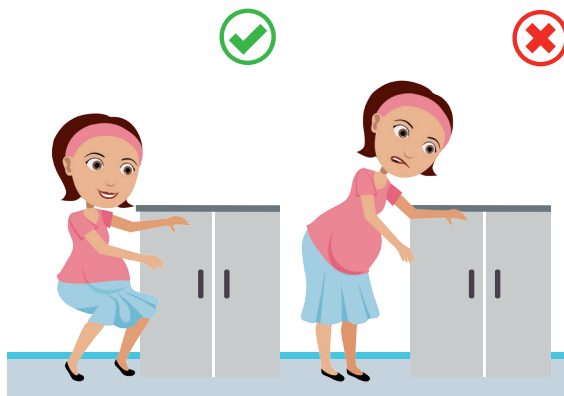
Si eres trabajador:

- ✓ Sigue las siguientes recomendaciones generales:



▶ Al cocinar

- » Evita estar de pie por tiempo prolongado: Utiliza una silla adecuada para realizar el corte de verduras, pelar papas u otras cosas en la mesa de la cocina.
- » Evita posturas prolongadas, pueden hacer que tu espalda se arquee hacia atrás.
- » Evita largas exposiciones al calor de la cocina.

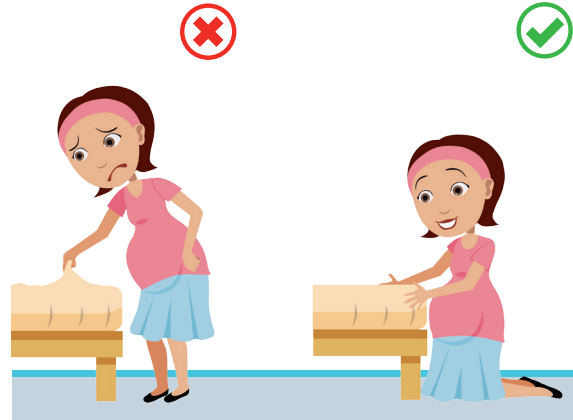


▶ Al secar los platos y utensilios

- » Guarda o saca los platos uno por uno del repostero o lugar destinado para tal fin.
- » Agáchate flexionando y separando ligeramente las piernas y manteniendo la espalda recta cuando guardes o saques los platos que se ubican en la parte baja.
- » No cargues peso excesivo, ni flexiones la espalda.

► Al tender la cama

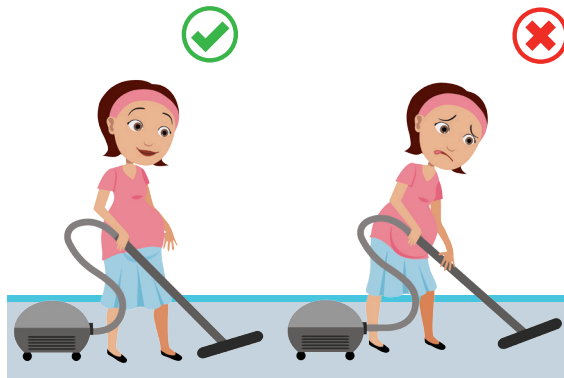
- » Acércate a los bordes para extender las sábanas.
- » Arrodíllate y mantén la espalda recta para doblar la sábana por debajo del colchón.



► Al planchar

- » Utiliza una silla con respaldar.
- » Ubica la tabla de planchar aproximadamente a la altura del ombligo cuando estés sentada.
- » Mantén la espalda recta y pegada al respaldar, sin cruzar las piernas.
- » Si estas planchando tiempo prolongado, utiliza reposapiés.





► Al aspirar

- » Sujeta la parte superior del tubo rígido de la aspiradora y pon una pierna delante y otra detrás para distribuir el peso.
- » Utiliza las dos piernas para girar. No flexiones ni torsiones la espalda.

► Al barrer y trapear

- » Sujeta la parte superior de la escoba y pon una pierna delante y otra detrás para distribuir el peso.
- » Utiliza las dos piernas para girar. No flexiones ni torsiones la espalda.
- » Para coger el balde de fregar: Coloca un pie adelante y otro detrás, dobla la rodilla, agáchate y mantén la espalda recta.



- *Estas medidas no toman en cuenta las características particulares de la mujer embarazada, por lo que deben primar las recomendaciones del médico que atiende el embarazo.*



4

**PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES
PARA TRABAJADORES
ADOLESCENTES**

4.1. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA TRABAJADORES ADOLESCENTES

Los trabajadores adolescentes no deben realizar determinadas actividades que por su naturaleza o condiciones puedan interferir o comprometer el normal desarrollo biopsicosocial, la seguridad o moral de los mismos⁵.

► **Los trabajadores adolescentes no deben realizar las siguientes tareas:**

- » Manipular productos químicos de limpieza como: ácido muriático, lejía, desinfectantes, plaguicidas, insecticidas u otros similares.
- » Limpiar ventanas o puntos que se ubiquen a una distancia superior a los 1.8 metros de alto.
- » Cuidar o vigilar ancianos, enfermos y niños.
- » Realizar tareas en lugares encerrados.
- » Realizar tareas expuestas a temperaturas extremas de frío y calor.
- » Manipular cargas pesadas.

5. Ley 27337: Código de los Niños y Adolescentes
Decreto Supremo N° 003-2010-MIMDES: Relación de trabajos peligrosos y actividades peligrosas o nocivas para la salud integral y la moral de las y los adolescentes





IMPORTANTE

- La edad mínima para trabajar es de catorce años y se debe contar con la autorización de los padres o apoderados.
- Por excepción, el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (MTPE) autoriza el trabajo a partir de los doce años, siempre que las labores a realizar no perjudiquen su salud o desarrollo, ni interfieran o limiten su asistencia a los centros educativos y permitan su participación en programas de orientación o formación profesional.
- El trabajo de un adolescente entre doce (12) y catorce (14) años no debe superar las cuatro (4) horas diarias o veinticuatro (24) horas semanales.

Requisitos para la autorización de trabajo para adolescentes:

- Que el trabajo no perturbe la asistencia regular a la escuela.
- Que el certificado médico acredite la capacidad física, mental y emocional del adolescente para realizar las labores. Este certificado será expedido gratuitamente por los servicios médicos del sector Salud o de la seguridad social.



- *Si un empleador contrata a un adolescente sin la debida autorización, podrá ser objeto de la sanción correspondiente.*



PERÚ

Ministerio de Trabajo
y Promoción del Empleo

Av. Salaverry 655, Jesús María

Lima 11, Perú

Teléfono: 630 60 00