

# Manual de Prevención de Riesgos Laborales

## Personal de Cocina



**Ministra de Salud:**

Zulma Ortiz

**Subsecretario de Atención**

**y Gestión de los Recursos:**

Gustavo Reija

**Programa de Prevención, Salud**

**y Seguridad en el Trabajo:**

Patricia Ortiz y 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 **COCINA**, 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 Subsecretaria 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 afeción 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 los 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>	<input type="text"/>
<b>DEPENDENCIA</b>	<input type="text"/>
<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.

# TRABAJO EN COCINA

## ¿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, o caídas debido a que los suelos pueden estar impregnados de sustancias resbaladizas (grasas o restos de comida) o mojados.

#### Medidas Preventivas:

- Colocar los alimentos fuera de la zona de paso.
- Informar los desperfectos observados en el suelo y solicitar reparación.
- Mantener el orden y la limpieza del sector de trabajo, eliminando los derrames tan pronto como se produzcan.
- Mantener libre de obstáculos las salidas y zonas de paso.
- Utilizar calzado sin taco y con suela antideslizante

### 2. CAÍDA A DISTINTO NIVEL

Este riesgo se puede presentar principalmente cuando se realizan tareas que requieren la utilización de escaleras de mano, banquetas, etc. para acceder a estanterías o partes altas de las alacenas, siendo las consecuencias para el trabajador: fracturas, heridas, traumatismo de cráneo y pérdida de conocimiento.

## **Medidas Preventivas:**

- No utilizar sillas, o elementos similares para acceder a armarios, estanterías, o alacenas.
- Usar siempre escalera de mano para agarrar la mercadería y revisar el buen estado de la misma.
- Ascienda y descienda de la escalera de cara hacia ella, siempre tomado con las 2 manos.
- No suba o baje de las escaleras con elementos pesados o con las manos ocupadas.
- Evite el transporte o manipulación de carga desde una escalera cuando, el peso y tamaño de la carga, pueda comprometer su seguridad.
- Siempre que deba tomar una carga desde altura, pida la asistencia de un compañero.

## **3. TRAUMATISMOS - HERIDAS**

El riesgo de traumatismo con objetos puede darse por golpes con muebles o puertas, como así también por atrapamiento.

El riesgo de corte con objetos puede producirse por manipulación de herramientas de mano (cuchillos, hachas, tijeras, etc.) y máquinas auxiliares (cortadoras de fiambres, picadoras, etc.).

## **Medidas Preventivas:**

- No se deben dejar los cajones o muebles abiertos.
- Mantener las zonas de tránsito libre de obstáculos.
- Guardar en el lugar correspondiente las herramientas manuales de corte (Tijeras, cortadores, cuchillo, cuchilla, etc.) cuando no se utilicen.
- Las herramientas manuales de corte se mantendrán bien afiladas, cuanto mejor sea el filo más seguro será su manipulación, ya que se tendrá que desarrollar un menor esfuerzo y, por tanto,



habrá menos probabilidad que escape sin control. Dotadas de mangos antideslizantes y protecciones en los extremos.

- Al momento de utilizar cuchillo o pelador, los cortes deben realizarse siempre alejando el cuchillo del cuerpo.
- Nunca intente atrapar un cuchillo mientras cae, muévase hacia atrás y déjelo caer.
- Para realizar la limpieza de cuchillos, debe hacerse apoyándolo sobre una superficie plana (mesa), efectuando la limpieza sobre una cara y luego sobre la otra.
- No transportar elementos cortopunsantes en los bolsillos.
- Al momento de utilizar abrelatas manuales, se prestara especial atención en evitar el contacto de los dedos.
- No utilizar elementos que puedan originar riesgos adicionales de accidentes como: bufandas, pulseras, cadenas, collares, anillos, aros largos y otros.
- Usar el pelo recogido.
- Contar con un botiquín en la cocina.

## 4. QUEMADURAS

Una de las principales causas de quemaduras son el contacto con utensilios o superficies calientes (hornos, freidoras, etc.), proyección de líquidos a temperaturas elevadas, contacto con vapores calientes.

### Medidas Preventivas

- Generar procedimientos de trabajo. „
- Utilizar guantes de kevlar (aislante térmico) para agarrar elementos calientes o que contengan líquidos en ebullición.
- Nunca manipular elementos calientes con rejillas o trapos húmedos.
- Orientar hacia el interior de las cocinas o fogones, los mangos de las sartenes o cacerolas.

- Dar aviso cuando se manipula una carga caliente, asegurando que todos tomen precauciones.
- Para evitar quemaduras por vapores, retire su cara, antes de destapar las ollas y cacerolas que contengan líquidos calientes.

## **5. ORDEN Y LIMPIEZA**

En la cocina se utilizan simultáneamente, numerosos productos, herramientas y utensilios que hacen necesario extremar las condiciones de orden y limpieza para evitar posibles accidentes.

### **Medidas Preventivas**

- Se recomienda retirar los desperdicios y desechos de los alimentos a medida que se vayan produciendo.
- Los desechos deben recogerse en recipientes adecuados que impidan posibles derrames y emanaciones.
- Una vez terminado el trabajo en la cocina, debe efectuarse la limpieza y desinfección general.
- Realice un guardado adecuado y ordenado de todos los materiales utilizados. Todo debe resultar fácilmente accesible.
- En la limpieza de máquinas, antes de comenzar la tarea, verifique que se encuentra desconectado de la electricidad para evitar un arranque accidental.
- Realice la limpieza de las máquinas, según las especificaciones del fabricante.
- Si usa estanterías, coloque los materiales más pesados en las zonas bajas.
- Las salidas de emergencias, pasillos de circulación, extintores, puertas y escaleras, deben mantenerse señalizados, iluminados y despejados de materiales tales como, cajas, mercadería, equipos, máquinas que obstruyan las vías y dificulten su utilización en caso de emergencia.

## 6. RIESGO QUÍMICO

Existe una gran variedad de productos de limpieza, cuya composición química comporta una serie de riesgos derivados de su manipulación, que pueden ocasionar lesiones por quemaduras de contacto, salpicaduras, proyecciones a los ojos, inhalación de vapores nocivos, corrosivos e irritantes, hacia la persona que los utiliza.

### **Medidas Preventivas :**

- Antes de utilizar cualquier detergente o desinfectante, lea detenidamente las indicaciones de uso, cumpla con las recomendaciones de seguridad que indica la etiqueta del producto.
- Evite salpicaduras de sustancias, especialmente en los ojos, en caso de producirse, lave con abundante agua sin refregar.
- Los envases de los productos de limpieza deben mantenerse bien cerrados y guardados en lugares donde no se confundan con los elementos de la cocina.
- Mantenga los productos en sus envases originales, de ser posible.
- Nunca se debe trasvasar a recipientes destinados a contener alimentos.
- En el caso de utilizar ácidos (espuma acida) realizar la dilución con agua, se mezclara añadiendo el ácido al agua, y no al revés, para evitar reacciones violentas y salpicaduras.

## 7. PREVENCIÓN DE INCENDIO

El fuego es una reacción química de oxidación con desprendimiento de luz y calor, que se alimenta consumiendo todo tipo de combustible como es el caso de los papeles, maderas, plástico, etc. En presencia de oxígeno (comburente) y una fuente de calor.

Un principio de incendio, es un fuego incipiente descontrolado que no se propagó a más de 1m tanto horizontal, como verticalmente.

Habitualmente en estas circunstancias es seguro realizar acciones de extinción manual.

Cuando el fuego sobrepasa estas dimensiones estamos en presencia de un incendio y no es seguro realizar acciones de extinción manual.

Los líquidos en ebullición pueden rebalsar de sus recipientes, provocando que la llama de la hornalla se apague y produzca un escape de gas.

## **Medidas Preventivas**

- Disponer de instalaciones fijas contra incendio, según las características constructivas del edificio, la carga de fuego y el tipo de fuego posible.
- Disponer de extintores manuales de incendio de acuerdo al tipo de fuego posible y en cantidades necesarias en relación a la carga de fuego.
- Recibir capacitación en manipulación y uso de extintores manuales de incendio.
- Mantener libre de obstáculos los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendios, tableros eléctricos, etc.
- Mantener el orden y la limpieza.
- Realizar las capacitaciones y simulacros de evacuación.
- Recuerde desconectar los artefactos eléctricos o a gas cuando se retire del lugar de trabajo.
- Eliminar Acumulación de grasa en campanas y ductos.
- Las cocinas y hornos deberán contar con válvula de seguridad.
- La forma adecuada de encender una hornalla es la siguiente: Se aproxima la fuente de ignición (fosforo, encendedor, etc.) a la hornalla y luego se abre la válvula de paso.
- Cargue las ollas hasta un nivel adecuado asegurando que al pro-

ducirse el hervor no rebalsen del recipiente.

- En la combustión de gases se puede llegar a formar monóxido de carbono, en cantidades peligrosas, si las hornallas se encuentran sucias, mal instaladas o en mal estado.
- Verificar que la llama de los artefactos sea azul. Si es de otro color (amarillo o anaranjado) está funcionando en forma defectuosa, produciendo cantidades anormales de monóxido de carbono. Debe llamarse enseguida a un profesional.
- Mantener siempre el ambiente ventilado.
- Evitar calefaccionar el ambiente con el horno o las hornallas de la cocina.
- En caso de incendio en una instalación de gas, debe cortarse el suministro.

## 8. ESFUERZOS FÍSICOS PROBLEMAS ERGONÓMICOS

En las cocinas son frecuentes los trabajos que implican manipulación de cargas, trabajo en posiciones forzadas movimientos repetitivos. Todos ellos pueden dar lugar a dolores en los hombros, los codos, el cuello, la espalda y otros problemas menores que pueden ser los signos precursores de enfermedades profesionales: tendinitis, bursitis, hernias discales, síndrome del túnel carpiano.

### **Medidas preventivas:**

- Si va a levantar cajas, alimentos, una olla, etc., primero evalúe su peso y si es demasiado pesado o tiene una forma poco práctica pida ayuda.
- En lo posible evite posturas forzadas del cuerpo. No incline excesivamente la columna. No use la musculatura de la espalda, sino la de las piernas.
- Flexione las rodillas manteniendo cierta base de separación en-

tre los pies.

- Tome el objeto y elévelo con ayuda de los miembros inferiores, estirando las rodillas.
- Mantenga la espalda recta en todo momento y durante el tiempo que dure el movimiento.
- Agarre fuertemente la carga utilizando las palmas y los dedos. Mantenga los brazos pegados al cuerpo para que sea este el soporte del peso.
- Cuando traslade la carga, asegúrese que esta no interfiera con el campo visual.
- Acerque la carga al cuerpo: cuanto más cerca esté, menor presión ejerceremos sobre la columna.
- Colocar el lavadero separado de la cocina por un mostrador que permita deslizar los recipientes grandes en lugar de levantarlos puede reducir mucho los esfuerzos.
- No trabajar con el torso inclinado.
- Cuando utiliza cuchillos u otros utensilios de cocina, mantenga las muñecas en posición neutra, doblándolas lo menos posible.

## 9. ILUMINACIÓN

Una iluminación adecuada es aquella que, independientemente de que sea natural o artificial, es suficiente pero no excesiva y no provoca deslumbramientos, reflejos ni contrastes excesivos.

### **Medidas Preventivas:**

- Orientar adecuadamente los puestos de trabajo con la iluminaria para evitar los deslumbramientos directos o reflejos.
- Las luminarias deben estar provistas de difusores o rejillas.
- Es recomendable colocar la hilera de luminarias perpendicularmente a las mesas de trabajo.
- La iluminación localizada se recomienda para aquellas tareas

que implican exigencias visuales altas o cuando la iluminación general no llega a ciertas zonas a causa de los obstáculos existentes.

- Informar y solicitar el cambio de tubos quemados
- Asegurar la limpieza de los mismos con el fin de evitar obstaculizar la iluminación.

## 10. RIESGO TÉRMICO

La existencia de calor en el ambiente laboral constituye frecuentemente una fuente de problemas que se traducen en falta de confort, bajo rendimiento en el trabajo y, en ocasiones, riesgos para la salud. Los trabajadores que operan en instalaciones que producen alta emisión de temperatura pueden sufrir ocasionalmente estrés térmico. Los efectos más importantes de la exposición a ambientes calurosos son el golpe de calor, desmayos, deshidratación, etc. La temperatura de confort es recomendable que se mantenga entre los siguientes rangos (Según normas ISO 7730):

- Invierno: de 20°C a 24 °C
- Verano: de 23° C a 26°C
- Humedad Relativa: Entre el 45% y el 65%.

### Medidas Preventivas:

- En las cocinas se evacuaran los vapores producidos por el calentamiento de los alimentos mediante campanas extractoras.
- Es recomendable que las superficies de trabajo se encuentren alejadas o aisladas de las fuentes de calor, de forma que aquellos trabajos que no se lleven a cabo en los recipientes al fuego estén protegidas de exposiciones al calor innecesarias.
- Si la cocina no cuenta con una adecuada ventilación natural por medio de aberturas y/o ventanas deberán instalarse medios mecánicos

de extracción que aseguren la adecuada renovación de aire.

- El trabajador debe llevar ropa liviana, flexible y mantenerse bien hidratado, se recomienda la ingesta diaria de dos litros de agua.

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

EN GENERAL:





## **Recuerde la prohibición de fumar en todo el ámbito de trabajo.**

**Teléfonos Útiles:**  
**Bomberos: 100**  
**Policía: 101 – 911.**  
**Emergencias Médicas: 107**

El presente manual se realizó en base a un relevamiento de riesgo, en el Jardín Maternal “Dulces Caritas” 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 armar 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.

OCTUBRE 2016