

RISCOS EXISTENTES

- Electrocuci3n durante as limpeza3 en lugares con presenza de equipos el3ctricos (zonas de cableados, etc.)
- Contactos con produtos irritantes. Inhalaci3n de vapores nocivos. Inxesti3n accidental de produtos nocivos.
- Contaminaci3n biol3gica.
- Dolores lumbares, cervicais, sobreesforzos por malas posturas no traballo.
- Exposici3n ao po.
- Picadas con obxectos punzantes ao retirar o lixo.
- Esvar3ns durante o traballo.
- Caídas a distinto nivel.
- Golpes por envorcadura de mobiliario.

EQUIPOS DE PROTECCI3N INDIVIDUAL



USO OBLIGATORIO
DE GUANTES



USO OBLIGATORIO
DE MASCARILLA



USO OBLIGATORIO DE
GAFAS ANTISALPICADURA
EN EL MANEJO DE
PRODUCTOS QUIMICOS

NORMAS DE SEGURIDADE

- Non desconectar equipos el3ctricos tirando do cable. Sempre se conectarán e desconectarán os equipos agarrando o enchufe correspondente.
- Prestar especial atenci3n a non tronzar os cables con esquinas, portas, etc.
- Non utilizar cables nin enchufes danados.
- Non utilizar cables pelados para realizar conexi3ns.
- Enchufe e desenchufe as máquinas el3ctricas coas mans ben secas e sen estar pisando superficies húmidas.
- Cando detecte alg3n dos problemas anteriores, avisar inmediatamente o encargado.
- Todos os produtos de limpeza utilizados estarán adecuadamente identificados por medio da etiqueta orixinal do envase, non transvasar nunca o produto a outro envase non identificado.
- Está totalmente prohibido mesturar produtos de limpeza entre si.
- Prohibido o uso de produtos de limpeza non subministrados nin autorizados pola empresa.
- Seguir as instrucci3ns de uso indicadas na etiqueta do produto e na ficha de seguridade.
- Utilizar preferentemente os produtos de limpeza diluídos en auga.
- Se fose necesario, utilizar máscaras, lentes de protecci3n, luvas que cubran o antebrazo, e o resto de protecci3ns persoais recomendadas polo fabricante do produto determinado (ver táboa de fichas de seguridade dos produtos).

NORMAS DE SEGURIDADE

- Ao realizar limpeza en lugares públicos como baños, aseos, etc. utilizar proteccións persoais (luvas, máscaras, etc.).
- Utilizar luvas axeitadas para o manexo do lixo.
- Utilizar máscaras en lugares, que polas súas características, supoñan unha exposición ao po manifesta.
- É imprescindible manterse ergueito e esforzarse por manter o tronco recto durante a limpeza.
- Non manter demasiado tempo a mesma posición; se algún sitio polas súas características obriga a manter unha postura durante moito tempo, realizar pausas breves, cambiando a posición do corpo.
- Utilizar un adaptador (ou pau) longo para chegar a zonas difíciles, diminuindo a necesidade de utilizar posturas incorrectas.
- Non forzar movementos precipitados. Evitar os xiros bruscos do tronco sen mover as pernas, cambiar de posición e continuar o traballo.
- Cando se utilice decapante de superficies e sexa necesario pisar sobre esa zona, colocar estropallo baixo os pés.
- A limpeza efectuarase por medios húmidos cando o lugar o permita.
- Limpar o chan de forma racional, sen que sexa necesario retroceder a través de superficies non secas.
- Uso de calzado con sola antiesvarante.
- Prohíbese terminantemente utilizar equipos doutras empresas sen a autorización previa do encargado no centro de traballo. Antes de autorizar a utilización dos equipos doutras empresas, o encargado deberá comprobar que os ditos equipos están en perfectas condicións e que cumpren todas as medidas de prevención necesarias para realizar o traballo con seguridade.
- Sempre que sexa necesario desprazar mobiliario, tratarase de desprazalo a nivel do chan, limpando primeiro unha zona e volvendo a trasladar o mobiliario e limpando posteriormente a outra zona.
- En caso de que o espazo sexa moi reducido, extremar a precaución se hai que colocar mobiliario enriba doutro. Neste caso nunca se desprazará o mobiliario que está amoreado.

RISCOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
➤ Dores lumbares, cervicais, sobre esforzos por malas posturas no traballo ➤ Sobre esforzos en manipulación manual de cargas.	CRITERIOS XERAIS • Use calzado con sola antiesvarante. • Tanto se permanece de pé como sentado, manteña as costas erxeitas. • Evite xiros bruscos coa columna. • Ao xirar cara aos lados, fágao co corpo, xa que se o fai só co tronco debilitará a súa columna vertebral. • Non xire as costas coa carga. Mova os pés. • Evite no posible levantar obxectos pesados.. • Se ten que coller obxectos do chan, dobre os xeonllos mantendo as costas rectas. • Eleve a carga facendo a forza coas pernas. MANEXO DE VASOIRAS E FREGONAS • Utilice vasoiras e fregonas de lonxitude suficiente para alcanzar o chan sen inclinarse mantendo o agarre á altura do seu peito. • Manteña as mans a unha altura entre o seu peito e a súa cadeira. • O movemento da vasoira e/ou fregona debe manterse o máis preto posible dos seus pés. • Mova só os seus brazos, sen seguirlas coa cintura. • Manteña recta a columna, se ten que agacharse para varrer ou fregar debaixo dun moble, apoie unha man sobre o xeonllo ou no chan. • Reparta o seu peso entre os pés e a man apoiada. LIMPEZA DE CRISTAIS E ENCERADOS • Se usa a súa man dereita, adiante o pé dereito e retrase o esquerdo. • Apoie a man esquerda sobre o marco da fiestra ou encerado á altura do seu ombro e utilice a dereita para limpar. • Ao cabo dun tempo inverta a postura e limpe coa esquerda. • O brazo que está a limpar debe ter o cóbado flexionado e móvao a unha altura entre o seu peito e a súa cintura. Se non é posible utilice unha escada. • Non manter demasiado tempo a mesma posición; se algún sitio polas súas características obriga a manter unha postura durante moito tempo, realizar pausas breves, cambiando a posición do corpo. • Utilizar un acoplamento (ou pau) longo para chegar a zonas difíciles, diminuindo a necesidade de utilizar posturas incorrectas. MANEXO DE CARGAS • Sempre que sexa viable (en centros de traballo con moitos obstáculos ou lugares pequenos non é posible), utilice os carros de limpeza para transportar os cubos e o material pola zona de traballo. O arrastre dun carro con dous cubos supón un esforzo duns 7 Kg, mentres que cada cubo cun nivel de auga habitual pode estar arredor dos 14 Kg. • Para manexar os carros empúrrreos, non tire deles.   

ETIQUETADO DE PRODUTOS QUÍMICOS

- ✖ Todos os **envases ou recipientes** deben indicar información esencial, para advertir as persoas que os manipulan ou utilizan, sobre **os riscos inherentes da substancia ou preparado**. Tamén na etiqueta se recollerá información con **consellos de prudencia e modos de emprego**.
- ✖ Os riscos máis importantes indícanse por medio de **pictogramas** (que están normalizados) e estes riscos así como os que se derivan doutras propiedades perigosas, enúncianse nas **Frases R**, mentres que as precaucións que se deben observar indícanse por medio das **Frases S**.
- ✖ A información da etiqueta, complétase coa mención do **nome da substancia, nomenclatura (IUPAC)**, así como a mención do **nome e enderezo do fabricante, distribuidor ou importador**.

EXEMPLOS DE FRASES R E S

Exemplos de <i>Frases S</i> :	Exemplos de <i>Frases R</i> :
S7/8: Mantéñase o recipiente cerrado e en lugar seco.	S7/8: Mantéñase o recipiente cerrado e en lugar seco.
S20/21: Non comer, nin beber, nin fumar durante a súa utilización.	S20/21: Non comer, nin beber, nin fumar durante a súa utilización.
S37/39: Usar luvas axeitadas e protección para os ollos/a cara.	S37/39: Usar luvas axeitadas e protección para os ollos/a cara.

EXEMPLO DE ETIQUETA

Xn 	NOME E ENDEREZO DO FABRICANTE, OU DO DISTRIBUIDOR, OU DO IMPORTADOR TOLUENO Moi inflamable Nocivo por inhalación	F 
Mantéñase apartado de toda fonte de ignición. Non fumar. Evítese o contacto cos ollos. Non botar residuos á rede de sumidoiros. Evítese a acumulación de cargas electrostáticas.		

PICTOGRAMAS

MOI TÓXICAS*	Son substancias que, mesmo en doses moi pequenas, poden causar graves danos á saúde e provocar a morte. Por exemplo: Trióxido de arsénico, ácido prúsico.	T+ 
TÓXICAS*	Son substancias que poden causar graves danos á saúde ou provocar a morte. Por exemplo: metanol, amoníaco, benceno.	T 
MENOS TÓXICAS*	Son substancias que poden causar danos á saúde. Por exemplo: xileno, percloroetileno, iodo. * <i>As substancias canceríxenas, mutaxénicas e teratoxénicas sinalízanse tamén con este símbolo.</i>	Xn 

PICTOGRAMAS

CORROSIVAS	Son substancias que poden causar un marcado dano na pel, os ollos e as mucosas. Por exemplo: amoníaco en solución acuosa do 10 ao 35%.	
IRRITANTES	Son substancias que, en contacto coa pel, os ollos ou as mucosas, causan eritema ou inflamación. Por exemplo: amoníaco en solución acuosa do 10 ao 35%	
COMBURENTES	Son substancias que poden manter un incendio sen necesidade de achega de aire (osíxeno). Por exemplo: nitrato de potasio, peróxido de sodio, peróxido de hidróxeno.	
EXPLOSIVAS	Son substancias que poden producir unha explosión, baixo o efecto da lapa, da calor, dun golpe, ou da fricción: nitroglicerina, dinamita, nitrocelulosa, trinitrotolueno (TNT).	
EXTREMADAMENTE INFLAMABLE	Son substancias cuxos gases e vapores forman, co aire ambiental, unha mestura que se inflama moi facilmente en presenza dunha fonte de ignición*. Punto de inflamación** inferior a 0 °C e Punto de ebulición inferior a 35 °C. Por exemplo: hidróxeno, acetileno, éter dietílico.	
FACILMENTE INFLAMABLE	Son substancias cuxos gases e vapores forman, co aire ambiental, unha mestura que se inflama facilmente en presenza dunha fonte de ignición. Punto de inflamación inferior a 21 °C. Por exemplo: gasolina, acetona.	
INFLAMABLE	Son substancias cuxos gases e vapores forman, co aire ambiental, unha mestura que se pode inflamar en presenza dunha fonte de ignición. Punto de inflamación entre 21 °C e 55 °C. Por exemplo: acetato de butilo, 2-nitropropano.	

Como fontes de ignición deben terse en conta, entre outras: chispas de orixe eléctrica, superficies quentes, fumar, chispas de orixe mecánica, lume/lapa aberta, cargas electrostáticas.

***O punto de inflamación é a temperatura máis baixa á que unha substancia inflamable desprende suficientes gases ou vapores para formar, co aire ambiental, unha mestura capaz de inflamarse en presenza dunha fonte de ignición.*