



## Ficha técnica de mantenimiento y limpieza de edificios y locales

### Introducción

Las personas que trabajan en el **mantenimiento** y limpieza de edificios y locales pueden sufrir **riesgos**:

- Caídas por estar el suelo mojado o resbaladizo.
- Caídas desde cierta altura. Por ejemplo: escaleras, escalones, etc.
- Golpes contra objetos.
- Caída de objetos al cogerlos o utilizarlos.
- Atrapamiento con las partes móviles de los ascensores o puertas automáticas.
- Cortes y pinchazos al utilizar las herramientas para su **mantenimiento**.
- **Sobreesfuerzos** físicos por coger la carga con las manos, mantener posturas forzadas y realizar movimientos repetitivos.
- Con los productos de limpieza.
- Descargas eléctricas.
- Incendios y explosiones.



Productos de limpieza.



**Mantenimiento:** es conservar un objeto en buen estado.

**Riesgo:** es la posibilidad de que algo o alguien sufra un daño.



**Sobreesfuerzo:** es hacer más esfuerzo del necesario.



Incendio.



## ¿Cómo podemos evitar los riesgos?

- Para evitar que las personas se caigan al nivel del suelo:
  1. Si se **derrama** un líquido, hay que limpiarlo lo más rápido posible.
  2. **Señalizar** que el suelo está mojado.
  3. Quitar los **obstáculos** de las zonas de paso.
  4. Mantener las zonas de trabajo ordenadas.
  5. Utilizar un calzado cómodo y **antideslizante**.
  6. No se puede correr.
  7. Hay que tener la luz necesaria para la tarea que se va a realizar.
- Para evitar que las personas se caigan desde cierta altura:
  1. Tener cuidado al subir y bajar las escaleras.
  2. Tener siempre luz para ver bien los escalones.
  3. Seguir las instrucciones de uso de las escaleras de mano y conservarlos en buen estado.
- Para evitar que las personas se golpeen con objetos:
  1. Las zonas de paso deben ser amplias.
  2. No debe haber **obstáculos** en las zonas de paso ni en las salidas.
- Para evitar que se caigan objetos al cogerlos o utilizarlos:
  1. Usar guantes para agarrar mejor los objetos.
  2. Mantener limpias y en buen estado los utensilios de limpieza y las herramientas.
  3. Se recomienda utilizar unos **cinturones portaherramientas**.

**Derramar:** es dejar caer el contenido de un recipiente.

**Señalizar:** es colocar señales en un lugar.

**Obstáculo:** es una cosa que no deja pasar hacia un lugar.

**Antideslizante:** es que impide que te resbales.



Señalizar el suelo mojado.

**Cinturón portaherramientas** es un cinturón que se coloca la persona en la cintura y sirve para llevar las herramientas encima.





- Para evitar quedar atrapado con las partes que se mueven de los ascensores o **puertas automáticas**:

1. Los ascensores y las **puertas automáticas** tienen zonas que se mueven al alcance de las personas. Hay que tener mucho cuidado al utilizarlos.
2. Avisar a los servicios de **mantenimiento** si se estropea.

- Para evitar que las personas se corten o se pinchen al realizar tareas de mantenimiento:

1. Hay que tener mucho cuidado al realizar las tareas de **mantenimiento**.
2. Si es necesario, se deben utilizar guantes de protección.
3. No coger las herramientas por las zonas de corte.
4. Usar la herramienta adecuada para cada tarea.
5. Cuando se termine de usar una herramienta, se debe guardar con su funda en su sitio.

**Puerta automática:** es una puerta que se abre y se cierra sola.

**Mantenimiento:** es conservar un objeto en buen estado.



Puertas automáticas.



Guardar las herramientas en su sitio.



Avisar a los servicios de mantenimiento.



- Para evitar sobreesfuerzos físicos:

1. Pedir ayuda para mover una carga muy grande o que pesa mucho.
2. No llevar demasiado peso. Es mejor dar más viajes.
3. Tener cuidado al girar la cintura. No girar la cintura cuando llevas una carga.
4. Utilizar carros con ruedas para llevar los productos de limpieza.
5. Utilizar envases pequeños para los productos de limpieza.
6. Evitar estar mucho tiempo en la misma postura y haciendo los mismos movimientos.
7. Hacer diferentes tareas para mover los músculos.



Utilizar carros con ruedas.

- Para evitar que las personas sufran descargas eléctricas:

1. Desenchufar las herramientas tirando de la **clavija**, no tirar del cable.
2. No utilizar las herramientas si alguna parte del cuerpo está mojada.
3. Desconectar los aparatos que no se usan.
4. No sobrecargar los enchufes.

**Clavija:** es la pieza que se introduce en el enchufe.



Tener cuidado con movimientos repetitivos.



- Para evitar los incendios y las explosiones:
  1. Conocer las medidas de seguridad en caso de emergencia.
  2. Si suena la alarma de emergencias, seguir las instrucciones del equipo de emergencias.
  3. No correr.
  4. Ir al **punto de encuentro**.
- Para evitar los **riesgos** que pueden producir los productos de limpieza:
  1. Cuando se vaya a limpiar debe haber una buena ventilación.
  2. Leer la etiqueta del envase.
  3. Leer la ficha de seguridad del producto.
  4. Seguir las recomendaciones de uso de la etiqueta o ficha de seguridad.
  5. Utilizar productos que no hagan daño.
  6. Utilizar productos que respeten el medio ambiente.
  7. No mezclar productos.
  8. Guardar los productos en un sitio adecuado y solo para ellos.
  9. Lavarse bien las manos después de usar los productos.
  10. Dejar los productos en sus envases. Si se cambian de envase hay que señalar su contenido. Nunca en envases de bebidas ni comidas.
  11. Utilizar guantes de protección.

**Punto de encuentro:** es un lugar seguro, al que todo el mundo debe de ir en caso de evacuación por emergencia. Allí se comprueba si han salido todas las personas y si están bien.

**Riesgo:** es la posibilidad de que algo o alguien sufra un daño.



Daño.



Lavarse las manos.



## ¿Qué equipos de protección individual debemos tener?

1. Gafas de protección.
2. Calzado de seguridad con suela **antideslizante**.
3. Guantes de protección.
4. Mascarilla.

**Antideslizante:** es que impide que te resbales.



Mascarilla.



Calzado de seguridad.



Gafas de protección.



Guantes de protección.

Este pictograma informa que el texto al que acompaña es de lectura fácil.

La información que se da en el texto es la misma que en el texto original, pero mediante frases cortas, expresiones sencillas e imágenes accesibles.

En el proceso de adaptación a lectura fácil participan personas con dificultades de comprensión lectora.

En muchos lugares de Europa ya se emplea este sistema.

Muchas personas, dicen que con la lectura fácil están mejor informadas.

La adaptación a Lectura Fácil de los textos hace que no se pueda utilizar en toda su extensión las normas de redacción en referencia al Género.



institutolecturafacil.org

### **Dirección:**

Jorge-Martín Pérez García. Instituto Lectura Fácil

Manuel Gutiérrez Valdés. Instituto Lectura Fácil

### **Coordinación:**

Inmaculada Llovet García. Instituto Lectura Fácil

Susana Pérez Sualis. Instituto Lectura Fácil

### **Validación técnica:**

Inmaculada Llovet García. Instituto Lectura Fácil

### **Adaptación lectura fácil:**

María García Llovet. Cuarto Sector S. Coop. And.

### **Validación Cognitiva:**

Fernando Celestino Regalado. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

José Luis Lineros Chamorro. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Laura Monge Rivero. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Yolanda Rodríguez García. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Consolación Rubio Romero. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

### **Edición y Maquetación:**

Nerea Aragón Ariza. Ediciones Rodio, S. Coop. And.

Susana Pérez Sualis. Ediciones Rodio, S. Coop. And.

**Inclusión Europe:** <http://www.inclusion-europe.eu/>