

Conserje de edificio

versión en español



**Prevención de riesgos profesionales
Para trabajadores**

MANIPULACIÓN MANUAL - POSTURAS FORZADAS

Dolores de espalda, hombros, codos, muñecas y manos.

- ▶ Empujar o tirar de un solo contenedor a la vez.
- ▶ Utilizar ayudas mecánicas: posicionadores de lavado de contenedores, tractores eléctricos acompañantes (PTA) para sacar los contenedores...
- ▶ Limitar las posturas forzadas: arrodillarse, agacharse...
- ▶ Levantar las cargas acercándose a ellas, con la espalda recta y las rodillas flexionadas.
- ▶ Limitar la distancia de transporte y la cantidad cargada: usar carros profesionales de limpieza y reducir el volumen de los cubos de agua.
- ▶ Usar sistemas de prensado en lugar de fregona tradicional, paños de microfibra en vez de esponjas, herramientas con mangos telescópicos para limpiar en altura.
- ▶ Solicitar formación sobre riesgos de manipulación manual y posturas de trabajo.

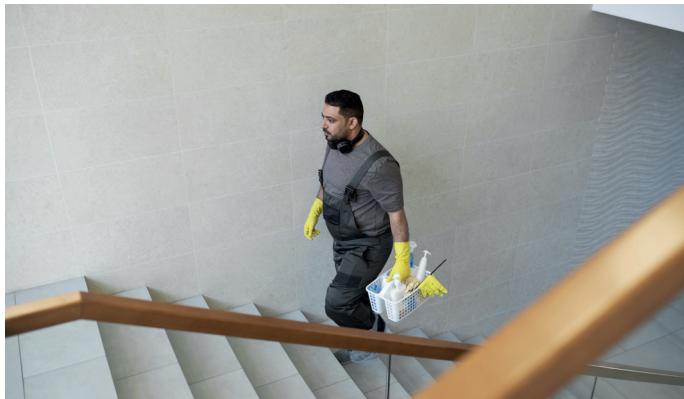
CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Suelos resbaladizos por lluvia o humedad : caídas, esguinces, fracturas.

- ▶ Llevar calzado cómodo, ligero, cerrado y antideslizante.
- ▶ Informar al empleador si existen zonas mal iluminadas.
- ▶ Mantener los locales ordenados y los accesos despejados.
- ▶ Prestar atención a suelos mojados (conos de señalización), desniveles y pavimentos dañados.

CAÍDAS DE ALTURA

Escaleras, limpieza de ventanas, cambio de bombillas, acceso a tejados : caídas, esguinces, fracturas.



- ▶ Utilizar material telescópico, plataformas individuales rodantes ligeras o plataformas especiales para escaleras

Recordatorio: está prohibido trabajar en escaleras de mano o taburetes (Código Laboral francés R.4323-63), salvo excepcionalmente para trabajos de bajo riesgo, corta duración y no repetitivos.

- ▶ En trabajos en tejados, comprobar la presencia de barandillas homologadas; si faltan, informar al empleador.

RIESGO ELÉCTRICO

Riesgos: electrocución, quemaduras, descargas.

- ▶ Solicitar formación en riesgo eléctrico para tareas como cambiar bombillas o intervenir cerca de instalaciones eléctricas.
- ▶ No manipular equipos eléctricos con suelo mojado o las manos mojadas.

RIESGOS PSICOSOCIALES

Agresiones verbales, incivilidades, vandalismo, daños materiales, aislamiento psicológico, inseguridad...

- ▶ Mostrar los horarios de atención en la puerta de la conserjería.
- ▶ Solicitar formación para la gestión de agresiones y conflictos.
- ▶ Informar al empleador de cualquier dificultad (organizativa, material...).
- ▶ En caso de problemas, solicitar un reconocimiento médico con el servicio de salud laboral.

RIESGO INFECCIOSO

Excrementos de palomas o ratas, agujas usadas, basura en zonas comunes.

- ▶ Usar guantes de protección.
- ▶ No recoger basura con la mano, especialmente en papeleras murales; no compactar residuos manualmente: usar escoba o palo.
- ▶ Si hay agujas usadas, recogerlas con pinzas, colocarlas en un contenedor DASRI y llevarlo a la farmacia (no tirarlas a la basura).
- ▶ En presencia de excrementos de palomas, realizar limpieza húmeda con desinfectante. Evitar el uso de agua a presión o escoba seca para no producir aerosoles.

- ▶ Lavarse las manos regularmente con agua y jabón o gel hidroalcohólico.



AMBIENTE TÉRMICO

- ▶ Proteger las partes del cuerpo expuestas al sol (crema solar, gafas de sol).
- ▶ Llevar ropa adecuada a la temperatura.

USO DE MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS

Cortes, amputaciones, atrapamientos de dedos, cabello o ropa, proyecciones, ruido.

- ▶ Usar EPI: calzado de seguridad, gafas o pantalla facial, guantes, protectores auditivos (orejeras o tapones).
- ▶ Informar inmediatamente al empleador de material defectuoso.
- ▶ Mantener y limpiar las máquinas después de cada uso.

RIESGO QUÍMICO - POLVO

Riesgos: irritaciones, alergias cutáneas o respiratorias.

❖ Desinfectantes, productos de limpieza...

- ▶ Conocer los pictogramas de peligro y la información del envase.
- ▶ No trasvasar productos a botellas alimentarias ni a recipientes sin etiqueta; etiquetar los nuevos envases.
- ▶ Usar guantes de nitrilo, ropa de trabajo limpia regularmente y gafas de seguridad en caso de salpicaduras.
- ▶ Pulverizar los productos sobre un paño y no directamente sobre la superficie para evitar su inhalación.
- ▶ Usarlos en lugares bien ventilados y airear durante y después de su uso.
- ▶ No mezclar productos (lejía + ácido = gas tóxico).
- ▶ Respetar las diluciones del proveedor.

- ▶ Guardar los productos en un local cerrado, ventilado y fuera del alcance del público.

- ▶ Lavarse las manos después de su uso.

- ▶ Solicitar formación sobre riesgo químico.

❖ Polvo

Intervención en zonas polvorrientas (sótanos, aparcamientos, zonas verdes).

- ▶ En aparcamientos exteriores durante trabajos con sopladora: usar mascarilla FFP1 y pantalla facial.

- ▶ En sótanos y aparcamientos interiores: limpieza húmeda o con aspiradora.

MÁS INFORMACIÓN

En caso de duda, contacta con tu médico del trabajo o con el equipo de salud laboral de tu servicio de prevención.

SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT 13

prévenir
les risques
professionnels

Documento elaborado por AMETRA06
Miembro de Présanse Paca-Corse

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Encuéntranos
en las redes sociales

