



Desarrolle sus destrezas:

Exposición a Peligros y su Prevención

Introducción

Como proveedora de limpieza del hogar está expuesta a varios riesgos en el trabajo. Por su bienestar, es importante entender cuáles son los riesgos, el nivel de exposición a amenazas en el trabajo y estrategias de prevención frente a la exposición. Este manual de herramientas le ayudará a reducir el riesgo de exposición a peligros que pueden tener implicaciones dañinas en su cuerpo. Este manual de herramientas le ayudará a mitigar el riesgo de exposición.

Exposición a riesgos

Un riesgo es todo aquello que tiene el potencial de lastimar la salud y la seguridad de una persona. Riesgo es la posibilidad alta o baja de daño que puede potencialmente ocurrirle a alguien. Para ayudar a identificar riesgos, los clasificamos de la manera en que lo hace la Asociación de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés.) Clasificaciones y ejemplos de riesgos:

- Físicos: resbalones, tropiezos y caídas, temperaturas – cosas que están muy calientes o frías- vehículos – manejar al lugar de trabajo, salir y entrar al vehículo, etc.
- Químicos: químicos de limpieza, gases, polvo, venenos, etc.
- Biológicos: bacteria, virus, hongos, agentes infecciosos, fluidos corporales, etc.
- Psicológicos: estrés, trabajo repetitivo, acoso, etc.

Prevención de riesgos

Una vez que ha identificado el riesgo, el siguiente paso es pensar en las formas de prevenir la exposición al riesgo. La exposición significa el estar en contacto con el riesgo. La jerarquía de control del riesgo es un sistema utilizado para minimizar o eliminar la exposición al riesgo. Las maneras de control son:

- Eliminar la posibilidad de exposición- remover el riesgo físicamente.
- Sustituir – reemplazar el riesgo.
- Controles de ingeniería- aislar a la gente del riesgo.
- Controles administrativos- cambiar las maneras en que la gente trabaja.
- Equipo de protección personal, PPE protección de la trabajadora con equipo.

PPE puede protegerle :

Parte del cuerpo	Exposición potencial	PPE	Consideraciones
Cabeza	Objetos que se caen que pueden lastimarle la cabeza	Casco	



Desarrolle sus destrezas:

Exposición a Peligros y su Prevención

Parte del cuerpo	Exposición potencial	PPE	Consideraciones
Pies y piernas	Protección del calor y daños a los pies	- Mallas - Zapatos no resbalosos, de taco bajo son buenos para personas que trabajan en pisos resbalosos.	
Ojos y Cara	Derrames químicos y derrames de sangre y fluidos corporales.	- Lentes con prescripción con protección lateral y lentes protectores. - Lentes de protección que calzan cómodamente sobre los lentes con prescripción sin que moleste a los otros lentes - Lentes de seguridad que incorporan los lentes con prescripción en la parte de atrás de los lentes protectores - Para las personas que no usan lentes existen opciones, gafas de seguridad y lentes de protección.	Para los que usan lentes con prescripción, los lentes ordinarios no proveen la protección requerida.
Manos and brazos	Proteger las manos de químicos, agentes biológicos, cortaduras o temperaturas extremas.	Guantes para protegerse de químicos se fabrican de butyl caucho, neoprene, nitrile, o caucho natural. Guantes de latex	Considera que alguna gente puede tener reacciones alérgicas a guantes hechos de látex o caucho natural.
Cuerpo	Para proteger del polvo y de superficies duras	Lana tratada	
Orejas	Proteger de sonidos altos	Tapones de orejas de un solo uso	
Pulmones	Para proteger de humedad, polvo y bacterias en el aire	Filtro de protección facial, respirador, máscara	El N95 Pieza facial filtradora, filtros de respiración que dejan el 95% de las partículas de aire.

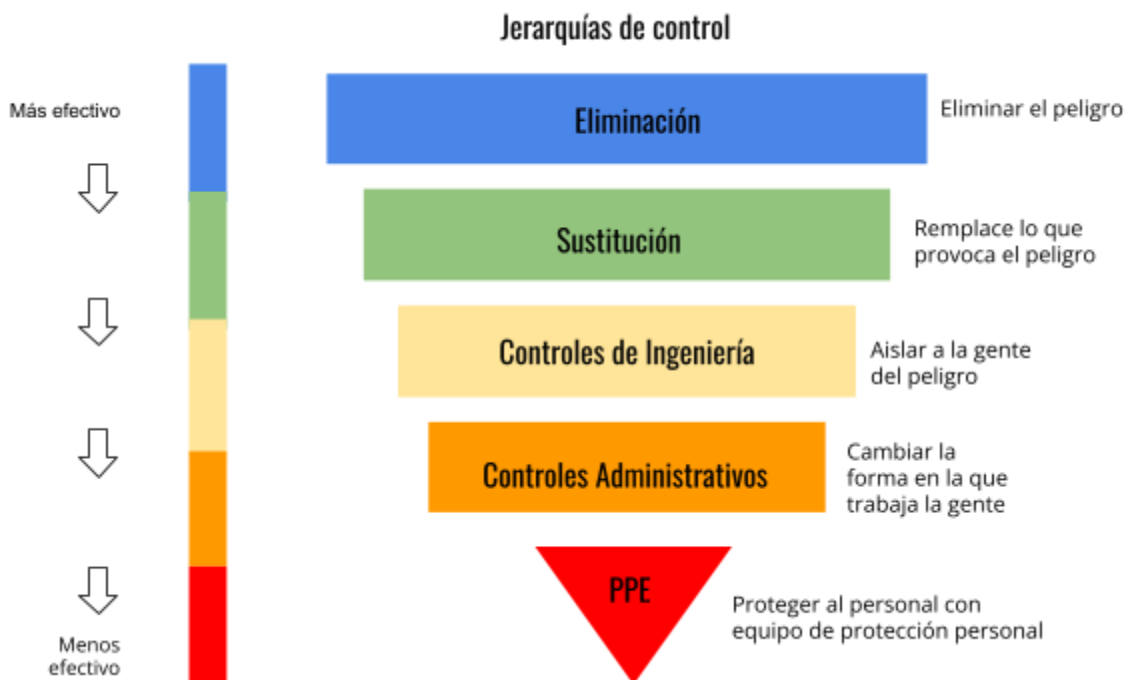


Desarrolle sus destrezas:

Exposición a Peligros y su Prevención

Jerarquía de controles

El control de exposición a riesgos ocupacionales es el método fundamental de protegerse a sí misma en el hogar de su cliente. Tradicionalmente, una jerarquía de controles se ha utilizado como forma de determinar cómo implementar soluciones realistas y efectivas de control. La idea detrás de esta jerarquía es que los métodos de control en la parte superior del gráfico son potencialmente más efectivos y protectores que aquellos que están en la parte de abajo. Seguir esta jerarquía normalmente conlleva a la implementación de sistemas intrínsecamente más seguros, donde el riesgo de enfermedad o lesión se reduce sustancialmente.



Mapa de riesgos en la planificación de limpieza

Para ayudar a reducir o eliminar el riesgo a la exposición también puedes crear un plan de limpieza, un plan que delinea las superficies de la habitaciones, necesidades de limpieza, y los equipos y productos de limpieza necesarios. Un plan de limpieza también puede incluir un mapa de riesgos, una representación visual del lugar de trabajo que identifica riesgos a la salud y seguridad ocupacional. Un plan de limpieza y un mapa de riesgos es particularmente útil en las casas de sus clientes regulares.

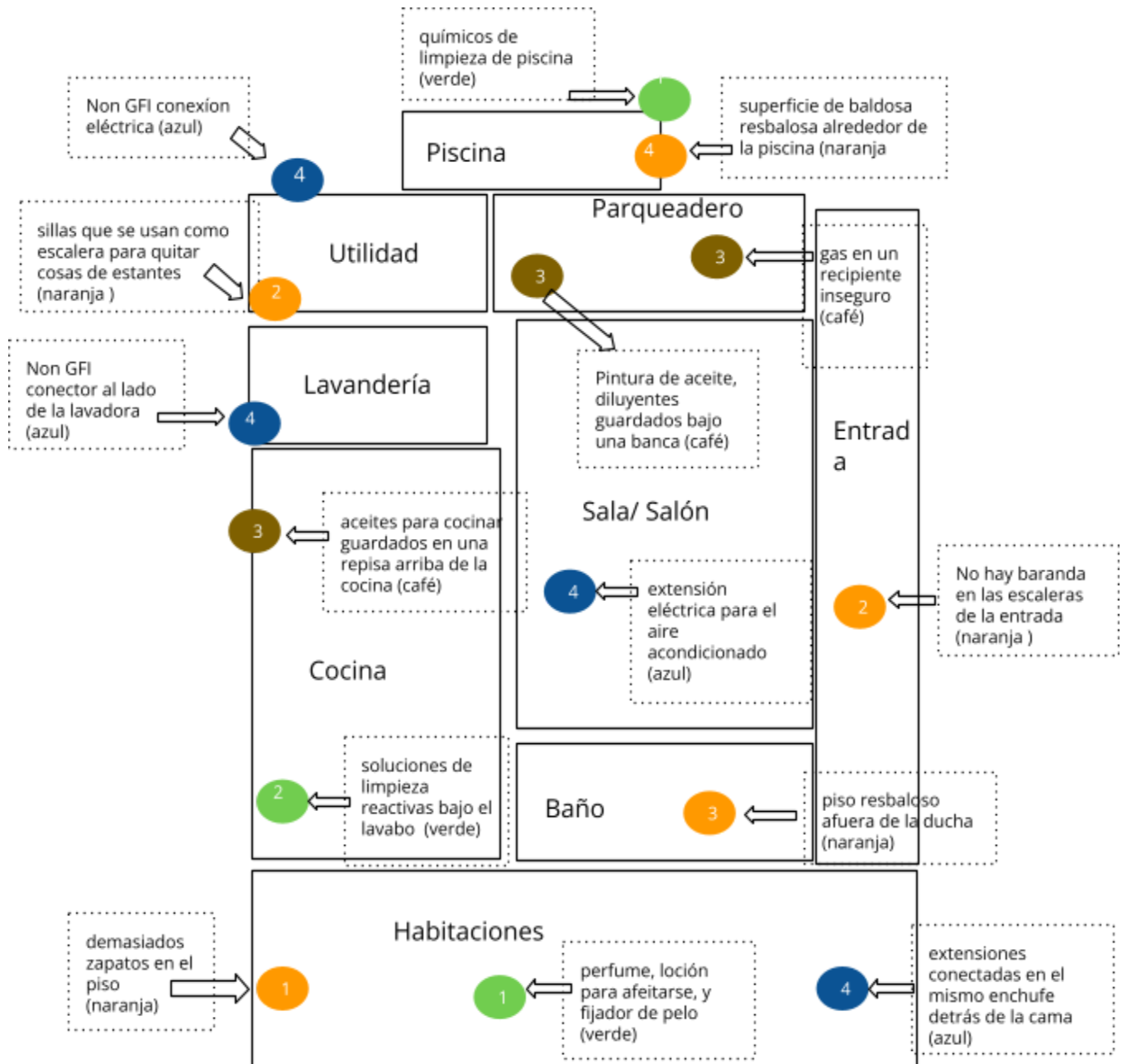
Ejemplo de mapa de riesgos.

El color del círculo indica el tipo de riesgo, el azul indica riesgos eléctricos, el verde indica riesgos químicos, el naranja indica riesgos físicos- calor, ruido, calidad del aire, pisos resbalosos, pobre iluminación, estaciones de trabajo mal diseñadas, etc., el marrón indica riesgos de inflamación/explosión, el negro indica otros riesgos. El número en el círculo indica el nivel de peligro, 1 indica el nivel más bajo y 4 indica el nivel más alto.



Desarrolle sus destrezas:

Exposición a Peligros y su Prevención





Desarrolle sus destrezas:

Exposición a Peligros y su Prevención

¡Únase a nosotras y consiga más información!

Esta hoja de consejos fue creada por la Alianza Nacional de Trabajadoras del Hogar (ANTH), una alianza de niñeras, trabajadoras de cuidado y de limpieza que trabajan unidas por sus derechos y dignidad. ¡La invitamos a que se una a nosotras! Las miembras de ANTH reciben beneficios especiales y acceso a cursos de capacitación sobre temas como este. Visite www.domesticworkers.org para aprender más.

Esta hoja de consejos fue creada por trabajadoras del hogar y sus colaboradoras, y no debe tomarse como consejo directo médico o legal. Si busca ayuda médica o legal, por favor consulte con una profesional de la salud o legal.