



¿ERES EMPLEADO/A DEL HOGAR?
CONOCE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA
TRABAJAR DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

© Asepeyo. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151.

1ª Edición, noviembre de 2022

Autores: Eduardo Fernández Bravo, Silvia Jiménez Benito, Saioa Martínez Mauleón (grupo de trabajo territorio Norte Asepeyo)

Fotografías portada: Istock

Dirección de Prevención de Asepeyo

Reservados todos los derechos en todas las lenguas y países

¿ERES EMPLEADO/A DEL HOGAR?

CONOCE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJAR DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

Vela por tu seguridad y salud como empleado/a del hogar

Al acudir a tu puesto de trabajo estás expuesto a sufrir accidentes laborales y/o enfermedades profesionales. Es por ello, que es importante conocer los riesgos a los que te expones y, sobre todo, las medidas preventivas que debes adoptar para evitar sufrirlos.

A continuación, te exponemos algunos de los más comunes, relacionados con el mantenimiento de la casa, con el cuidado de personas u otros trabajos domésticos.

Para velar por tu seguridad y salud, sigue las siguientes recomendaciones:

Caídas al mismo nivel: Suelos mojados o sucios, obstáculos en zonas de paso, poca iluminación:

- Limpiar rápidamente cualquier derrame de líquidos en el suelo.
- No atravesar estancias con suelo mojado.
- Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.
- Evitar caminar a oscuras y/o corriendo por el domicilio.



Caídas a distinto nivel: Uso de escaleras, almacenamientos elevados, huecos abiertos o mal protegidos (ventanas bajas, barandillas de poca altura):

- Emplear escaleras seguras para acceder a zonas altas, o elementos auxiliares adecuados (no utilizar sillas, muebles....).
- Acceder a las escaleras de frente, ayudándose de las manos.
- No tratar de alcanzar desde la escalera lugares alejados. Moverla en caso necesario.



¿ERES EMPLEADO/A DEL HOGAR?

CONOCE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJAR DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

Golpes o choques: Cajones, ventanas y puertas de armarios abiertas, almacenamientos inestables, estanterías sin anclar, almacenamiento incorrecto...

- No dejar cajones y puertas de armarios abiertas.
- Apilar de forma ordenada en estanterías, reservando la zona superior para cosas menos pesadas.
- Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.



Quemaduras, incendios y explosiones: Instalaciones eléctricas y/o de gas defectuosas, falta de limpieza, presencia de llamas o superficies calientes, salpicaduras de aceite u otros líquidos a alta temperatura, etc.

- Manipular con precaución los aparatos mientras estén calientes: plancha, hornos, estufas... En caso necesario, proteger las manos.
- Alejar las fuentes de calor de materiales inflamables como cortinas, prendas acrílicas, productos químicos, etc.
- Extremar las precauciones en las tareas de cocinado:
 - Estar pendiente del fuego, nunca desatenderlo.
 - No llenar los recipientes hasta arriba para evitar desbordamiento.
 - Introducir los alimentos de manera suave y progresiva.
 - Orientar los mangos de los utensilios hacia el interior de los fogones.
 - No apagar con agua un fuego en la sartén o freidora. Utiliza una tapa o un paño húmedo.
 - En cocinas de gas, evitar corrientes de aire que puedan apagar la llama.
 - Mantener la campana extractora limpia para evitar que la grasa pueda arder.
- Aplicar abundante agua fría en caso de quemadura leve.



¿ERES EMPLEADO/A DEL HOGAR?

CONOCE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJAR DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

Contaminantes químicos: Mezcla de productos de limpieza, exposición a vapores tóxicos, ventilación insuficiente, etc.

- Seguir las indicaciones de las etiquetas de los productos utilizados (ventilación, guantes, etc.).
- No mezclar productos de limpieza.
- Mantener los productos en su envase original, cerrado y con su etiqueta.

Contaminantes biológicos: Contacto con personas con enfermedades infectocontagiosas, contacto con animales, agua y alimentos contaminados, cocción de alimentos insuficiente, etc.

- Lavarse bien las manos con agua y jabón antes y después de los contactos con personas enfermas, antes de manipular alimentos y después de ir al baño.
- Limpiar encimeras y utensilios de cocina antes y después de preparar alimentos, sobre todo, los crudos.
- Usar elementos de protección adecuados (guantes, mascarillas...) para manipular todo tipo de residuos, cubos de basura... evitando el contacto directo con los mismos.



¿ERES EMPLEADO/A DEL HOGAR?

CONOCE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJAR DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

Sobreesfuerzos: Manipulación de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos...

- Alternar tareas durante la jornada para fomentar la utilización de distintas partes del cuerpo, evitando las posturas forzadas y/o movimientos repetitivos, por períodos prolongados.
- Evitar manipular cargas pesadas o en caso necesario, solicitar ayuda.
- Para la manipulación de cualquier carga, flexiona las piernas y mantén la espalda recta.
- Utilizar elementos accesorios adecuados cuando sean necesarios (mangos telescópicos).
- Para sujetar y/o movilizar personas, solicitar su colaboración, en la medida de lo posible.



Estrés y desgaste emocional: Sobrecarga física, psíquica y emocional...

- Dejar las tareas más duras para los momentos de máximo rendimiento, siguiendo las indicaciones establecidas por la persona empleadora.
- Establecer pausas durante la jornada laboral, en caso necesario.
- Si cuidas a una persona dependiente, solicitar información acerca del tipo de cuidados que requiere.



¿ERES EMPLEADO/A DEL HOGAR?

CONOCE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJAR DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

Accidentes al ir/volver al trabajo y/o desplazamientos durante la jornada:

- Procurar salir con tiempo suficiente.
- Utilizar siempre el trayecto más seguro, caminando por las aceras.
- Al caminar por carreteras, ir por el arcén en sentido contrario a la circulación y utilizando alguna prenda reflectante.
- Prestar atención durante el desplazamiento, atendiendo al código de circulación.
- Aumentar la precaución cuando las condiciones climatológicas sean desfavorables (nieve, lluvia, hielo).
- Mantener la distancia de seguridad y avisar de las maniobras con antelación durante la conducción.



Urgencias 24h
900 151 000

**En caso de accidente laboral, acude a nuestro
centro asistencial más cercano**

No olvides comunicarlo a la persona empleadora.



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151

Plan de actividades
prevenciones de la
Seguridad Social 2022



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SEGURIDAD SOCIAL
Y FOMENTO
ECONÓMICO, EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL