

Guía de consejos de seguridad para limpiadores

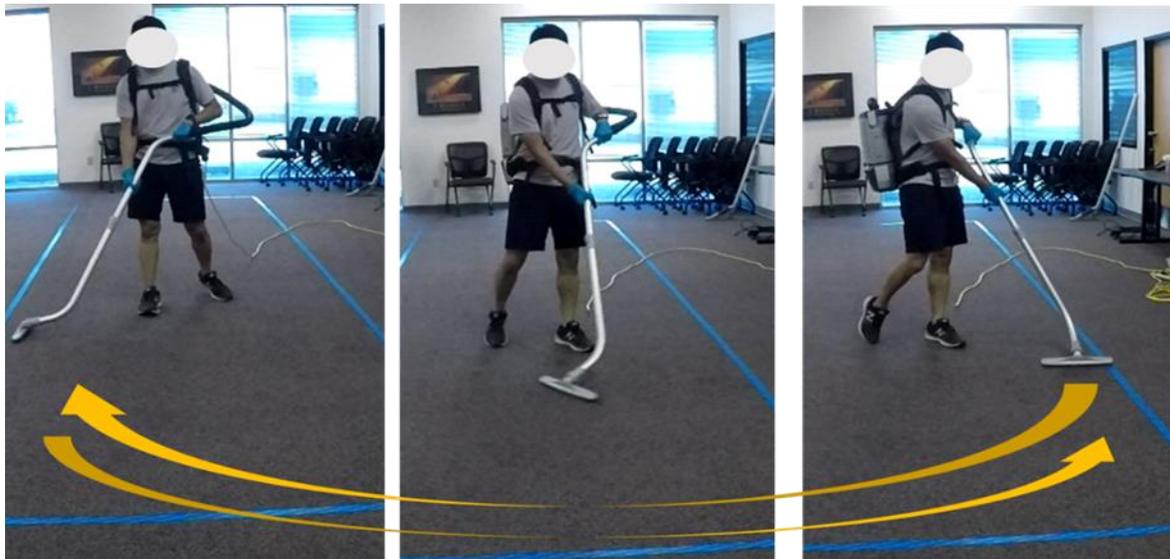
Una serie de consejos de salud y seguridad para prevenir lesiones laborales en el sector de la limpieza



Otoño 2024

Aspirado más seguro

Muchos conserjes y limpiadores informan sobre lesiones laborales de la espalda, que con frecuencia se deben al uso de aspiradoras. Las lesiones habitualmente ocurrieron al: levantar o transportar la aspiradora, ponerse o quitarse aspiradoras de mochila, hacer los mismos movimientos durante muchas horas (movimientos repetitivos) o debido a lesiones por tropezones y caídas provocadas por mangueras y cables, o al caer por escaleras.



Para los empleados:

- Despeje los espacios tanto como pueda antes de aspirar e identifique los lugares u objetos que podrían hacer que tropiece y caiga.
 - Extreme precauciones cuando aspire escaleras.
- No cargue una aspiradora de mochila en una parte demasiado alta de su espalda.
- Los movimientos de lado a lado representan menos esfuerzo para los músculos de sus hombros que los movimientos de adelante hacia atrás.
- Siempre use ambas correas para cargar una aspiradora de mochila.
- Trate de ponerse la aspiradora en ambos hombros al mismo tiempo.
- Si es posible, pídale ayuda a un compañero de trabajo o coloque la aspiradora en una mesa o superficie que sostenga el peso.

Para los empleadores:

- Proporcione: capacitación sobre las mejores prácticas de limpieza segura y equipo con buen mantenimiento que pueda ajustarse al tamaño de sus empleados.
- Los empleados deben recibir períodos de descanso ([RCW 49.12](#))