

¡Buen Provecho!

LIBRO DE RECETAS PARA
UN TRABAJO SEGURO
EN LA COCINA



Comunidad
de Madrid

¡Buen Provecho!

LIBRO DE RECETAS PARA
UN TRABAJO SEGURO
EN LA COCINA



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
EMPLEO Y HACIENDA

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, EMPLEO Y HACIENDA

Consejera de Economía, Empleo y Hacienda

Excma. Sra. Dña. Engracia Hidalgo Tena

Viceconsejero de Hacienda y Empleo

Ilmo. Sr. D. Miguel Ángel García Martín

Director General de Trabajo y Gerente del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Ilmo. Sr. D. Ángel Jurado Segovia

ELABORACIÓN:

Dirección:

Ángel Jurado Segovia, Director General de Trabajo
y Gerente del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoría:

Teresa Moreno Carmona

Unidad Técnica de Difusión y Divulgación:

Alberto Muñoz González
Germán Blázquez López
Rebeca Robles Gayo

© Comunidad de Madrid, 2016

Edita: Instituto Regional de Seguridad y Salud
en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid

Tel.: 900 713 123. Fax: 91 420 61 17

irsst.formacion@madrid.org

www.madrid.org

Tirada: 500 ejemplares

1ª Edición: 06/2016

Preimpresión: BOCM

Impresión: Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

Depósito Legal: M-19.430-2016

Impreso en España - Printed in Spain



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo, como organismo que gestiona la política de seguridad y salud en el trabajo en la Comunidad de Madrid persigue, entre otros, el objetivo de dar respuesta a las necesidades generales de información, formación, investigación, asesoramiento y apoyo técnico en materia preventiva.

Para este organismo es crucial editar publicaciones que informen y sirvan de base para la formación en prevención de riesgos laborales de empresarios y trabajadores en nuestra región, fomentando una auténtica cultura preventiva. Y ello, mediante documentos divulgativos claros, donde se dé respuesta a las necesidades informativas detectadas, para su difusión entre empresarios y trabajadores de todos los sectores productivos.

Con esta publicación, *“Buen Provecho, libro de recetas para un trabajo seguro en la cocina”*, hemos querido presentar los riesgos laborales más frecuentes en las tareas relacionadas con la restauración en las instalaciones de cocinas y pequeños almacenamientos, utilizando la metáfora “ingredientes necesarios para una receta culinaria”. Asimismo, se relacionan medidas preventivas y buenas prácticas en el trabajo a través de “consejos de prevención”. Deseamos que esta publicación resulte una herramienta útil para los profesionales a los que se dirige y contribuya a la mejora de las condiciones de seguridad en el trabajo en un sector fundamental para nuestra región.

Gerente del IRSST

Los puestos de trabajo...

COCINEROS

PREPARADORES

PINCHES

AYUDANTES DE COCINA

CAMAREROS

AUXILIARES DE LIMPIEZA

PERSONAL DE SUMINISTROS

ÍNDICE

RECETA Nº 1: TRABAJO CON ÚTILES DE COCINA	9
RECETA Nº 2: TRABAJO CON MINI-ROBOTS, MÁQUINAS DE CORTE, PICADO Y EMULSIÓN	13
RECETA Nº 3: TRABAJO CON PLANCHA, FOGONES Y FREIDORAS.....	17
RECETA Nº 4: PREPARACIÓN DE PLATOS Y APERITIVOS	25
RECETA Nº 5: TRABAJO CON MÁQUINAS DE LAVADO DE MENAJE	31
RECETA Nº 6: LIMPIEZA DE SUPERFICIES	35
RECETA Nº 7: RECOGIDA DE RESIDUOS.....	41
RECETA Nº 8: CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS EN CÁMARAS FRIGORÍFICAS	43
RECETA Nº 9: ALMACÉN Y TRASLADO DE MENAJE Y ALIMENTOS.....	45
RECETA Nº 10: ATENCIÓN AL PÚBLICO	55
LA PROTECCIÓN INDIVIDUAL FRENTE A LOS RIESGOS	61
SITUACIONES DE EMERGENCIA	65
PRIMEROS AUXILIOS	71
EN RELACIÓN A LAS INSTALACIONES	77
SEGURIDAD VIAL.....	85
GESTIONAR LA PREVENCIÓN	87
EN LA COCINA... ¿QUÉ LEGISLACIÓN DEBEMOS TENER EN CUENTA?	91

RECETA N^o 1

TRABAJO CON ÚTILES DE COCINA



Los cocineros y los camareros padecen con frecuencia el llamado síndrome del túnel carpiano, cuyos primeros síntomas se manifiestan con sensaciones de calor, calambre o entumecimiento en la palma de la mano y los dedos medio e índice.

Ingredientes peligrosos

1. **Cuchillos y otros objetos cortantes** (peladores de verdura, corta-pizzas, tijeras, punzones, etc.) → RIESGO DE CORTE al realizar operaciones como:
 - trinchado de carne,
 - limpieza de pescado,
 - descortezado de diversas frutas y verduras, como piña o calabaza,
 - corte de embutidos y jamón serrano.
2. **Posturas forzadas o inadecuadas** trabajando en espacios estrechos, de pie, sobre mesas muy altas o muy bajas, con movimientos repetitivos → RIESGO DE FATIGA FÍSICA.



CONSEJO

¡No te despistes!

Lleva el filo del cuchillo siempre hacia abajo.

¡Puedes herir a otra persona!

Modo de hacerlo:

Con los cuchillos y otros objetos cortantes

1. Evita que la mano se deslice hasta el filo utilizando los cuchillos con moldura, freno, en el mango.
2. Afila los cuchillos y conserva los mangos en perfectas condiciones, serán más seguros y para cortar será necesario un menor esfuerzo.
3. Utiliza guantes de malla metálica y mandiles y manguitos en operaciones de deshuesado, fileteado y troceado de piezas de gran volumen, sobre todo si el corte es en dirección al cuerpo (ej: corte del jamón).
4. No guardes los cuchillos en los bolsillos del mandil o uniforme de trabajo.
5. Limpia los cuchillos sin encarar el filo y no utilices el mandil para limpiarlos sino una toalla o un trapo.
6. Guarda el cuchillo en su funda o atril.



CONSEJO

Si alternas posturas de pie a sentado mientras trabajas, descansará tu espalda.

Modo de hacerlo:

Con las posturas forzadas o inadecuadas

1. Teniendo en cuenta la altura del trabajador, lo ideal es trabajar en mesas con altura entre 87-97 cm. del suelo. Las mesas de trinchar pueden oscilar entre 75 y 100 cm. con inclinación regulable de 10°.
2. Procura mantener la mano y el antebrazo alineados, sin flexionar la muñeca.
3. Alterna las tareas de cocinar con la preparación de otros platos, conservación, anotaciones en recetas, de forma que puedas relajar la musculatura, evitando posturas estáticas prolongadas.
4. Es preciso que el empresario adapte el puesto de trabajo a la mujer embarazada, ya que los grandes cambios hormonales y fisiológicos que ésta experimenta requieren otras necesidades de espacio, alcances y fuerza. Es recomendable que cambie frecuentemente de posición y deben tenerse en cuenta los esfuerzos realizados con dedos y muñecas.



Acude al médico si aparecen síntomas de falta de tacto, hinchazón, torpeza, hormigueo e incluso dolor en la muñeca y/o en los dedos de la mano.

Consejos:

1. Utiliza calzado siempre cerrado y antideslizante con propiedades que faciliten la transpiración. Además, sin ser plano, no supere la altura de tacón de 4'5 cm. Utiliza calcetín de hilo o medias para mejorar el riego sanguíneo.
2. Realiza pequeños estiramientos de las manos al principio de la jornada.

Un ejercicio para manos y dedos consiste en extender los brazos con las manos y dedos estirados, apretar lentamente los puños, después, estirar los dedos manteniéndolos juntos y separarlos; cerrar nuevamente y lentamente los puños y repetir el ejercicio de 5 a 10 veces.



RECETA N^o 2

TRABAJO CON MINI-ROBOTS,
MÁQUINAS DE CORTE, PICADO Y EMULSIÓN



Desde 1995,
las máquinas
comercializadas en
la Unión Europea
tienen que contar
con el marcado **CE**
e ir acompañadas
de declaración de
conformidad, así
como del manual
de instrucciones en
castellano.

Ingredientes peligrosos

1. **Máquinas** de corte de embutidos y fiambres, picadoras de carne y hielo, máquinas de apertura de latas de conservas, batidoras, amasadoras, robots multifunción, etc. → RIESGO DE:
 - ATRAPAMIENTO con las partes móviles de las máquinas.
 - CORTE y/o AMPUTACIÓN con las cuchillas.
 - PROYECCIÓN de salpicaduras, fragmentos y/o partículas.
 - CONTACTO ELÉCTRICO con agua, con cables pelados, enchufes en mal estado y carcasas metálicas en tensión.



CONSEJO:

Desenchufa los aparatos eléctricos sin tirar del cable.

Modo de hacerlo:

Con los mini-robots, máquinas de corte, picadoras, etc.

1. Utiliza los resguardos / protectores para protegerte de las hojas de corte y cuchillas.
2. Empuja con el rodillo la carne en la picadora y usa empujadores en la cortadora de fiambre (sobre todo en los finales de las piezas). No expongas las manos a las cuchillas.
3. Desconecta inmediatamente los aparatos eléctricos después de su uso, y siempre antes de su limpieza.
4. Utiliza paletas auxiliares para recoger restos de salsas y cremas en las cuchillas. Nunca lo hagas con la mano.
5. Respeta las instrucciones del fabricante.
6. El empresario debe diseñar procedimientos de trabajo para operaciones de limpieza y mantenimiento.



CONSEJO:

La seguridad con las máquinas se consigue con procedimientos de trabajo seguros y resguardos adecuados en correcto estado. ¡Siempre estarán en servicio!

7. Cuando trabajes con las máquinas automáticas de corte, no utilices el guante metálico.
8. Elige mini-robots provistos de dispositivos que eviten la puesta en marcha no deseada.
9. Protégete de salpicaduras con manguitos y un mandil resistente.
10. Desenchufa siempre el aparato antes de desmontarlo. Limpia cuidadosamente con guantes de protección los aparatos por separado. Introduce agua caliente en los mini-robots y en la función “turbo” puedes realizar una auto-limpieza de gran parte de los residuos.
11. Prescinde de colgantes y adornos que puedan descolgarse y/o engancharse en el interior de los recipientes. Recoge tu pelo, evitarás engancharte.

RECETA N^o 3



TRABAJO CON PLANCHA, FOGONES Y FREIDORAS

En la cocina se producen accidentes muy graves, sobre todo quemaduras, debido a los derrames y vertidos de líquidos en ebullición.

Ingredientes peligrosos

1. **Fogones, hornos, planchas, fuentes de horno y platos calientes** que soportan los alimentos → RIESGO DE QUEMADURAS por el contacto con las superficies.
2. **Líquidos en ebullición y mangos de sartenes** en zonas de paso → RIESGO DE QUEMADURAS POR CAÍDA DE RECIPIENTES Y CONTACTO Y PROYECCIÓN DE SALPICADURAS.
3. **Trasvases de líquidos** (por ejemplo azúcar caramelizada) → RIESGO DE QUEMADURAS.
4. **Suelos mojados y resbaladizos**, con restos de alimentos y vertidos de aceites → RIESGO DE CAÍDA.
5. **Posturas forzadas o inadecuadas** al trabajar en espacios estrechos, de pie, con movimientos repetitivos, transportando bandejas y ollas pesadas y además alzando los brazos con frecuencia → RIESGO DE FATIGA FÍSICA.



Se recomienda que las mujeres embarazadas no permanezcan más de 4 horas de pie ni manipulen cargas de más de 10 kg.

Ingredientes peligrosos

6. **Escasa ventilación natural y/o deficiente extracción localizada** → RIESGO DE DISCONFORT Y ESTRÉS TÉRMICO.
7. **Instalaciones eléctricas** inadecuadas o con un deficiente mantenimiento → RIESGO DE CONTACTO ELÉCTRICO con cables pelados, enchufes en mal estado, superficies en tensión, etc. Se pueden producir descargas eléctricas al manejar los aparatos con las manos húmedas.
8. **Instalaciones** que utilizan **gas** → RIESGO DE INTOXICACIÓN POR INHALACIÓN DE GASES TÓXICOS producido por fugas y deficiente combustión en los fogones de cocina, calentadores de agua y otras conducciones.
9. **Fuentes de calor** y acumulación de aceites y grasas → RIESGO DE INCENDIO Y EXPLOSIÓN.



CONSEJO:

Orienta los mangos de los recipientes hacia dentro para evitar que se vuelque su contenido.

Modo de hacerlo:

Con las fuentes de calor:

1. Utiliza utensilios y menaje fabricados en materiales no conductores del calor (baquelita o madera) con mangos largos y agarraderas resistentes.
2. Utiliza tapaderas, mandiles de protección, manguitos y manoplas anti-calóricas, para evitar quemaduras por salpicadura.
3. Sé prudente al introducir alimentos en aceite caliente. No arrojes los alimentos y al destapar hazlo lentamente.
4. En los recipientes y las freidoras:
 - evita calentar el aceite en exceso y mantenlos cerrados, especialmente cuando siguen calientes,
 - limpia las grasas que se derraman con material absorbente,
 - no superes el límite de capacidad recomendado del recipiente (no más de 3/4 del máximo),
 - cambia el aceite siempre en frío y utiliza guantes y mandil de protección cuando lo filtres y lo cambies.



CONSEJO:

Asegúrate una buena ventilación mientras trabajas.

¡Al menor síntoma de malestar, avisa a tus compañeros y al servicio de emergencias!

Modo de hacerlo:

5. Vigila los apagones debido a los derrames de líquidos sobre los fogones de gas mientras cocinas.
6. Sigue atentamente las instrucciones de uso y mantenimiento del fabricante en la utilización de las instalaciones de gas, vitrocerámica e inducción.
7. Mantén los quemadores limpios y sin obstrucciones y evitarás el riesgo de explosión por gas. El empresario debe seguir las recomendaciones del fabricante para el mantenimiento periódico.
8. Vigila que las válvulas de sobrepresión de las ollas estén siempre limpias.
9. Mantén alejadas las botellas de gas a presión de las fuentes de calor.
10. Si estás embarazada, tendrás menos tolerancia al calor, así que serás más propensa a desmayos y mareos. Descansa al fresco y bebe agua con frecuencia.



CONSEJO:

Evita la manipulación de cargas pesadas, pero si no es posible, ayúdate de carritos auxiliares.

Modo de hacerlo:

Con el manejo de ollas y recipientes:

1. Coloca los hornos, calienta-platos, los microondas, etc. teniendo en cuenta la altura del trabajador, entre 87 y 97 cm., y evitarás doblar la espalda.
2. Protégete con guantes anti-calóricos, mandiles y calzado, antes de manipular recipientes calientes o con líquidos en ebullición.
3. Utiliza mesas auxiliares y carritos altos que te ayuden a llevar y colocar las bandejas en los hornos y los grandes recipientes en los fogones.
4. El peso ideal de envases, enlatados, bolsas y sacos es menor de 3 kg. En caso de embarazo se recomienda evitar la manipulación de cargas.
5. Evita los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso con cargas ligeras.
6. Los trabajadores deben disponer de espacio suficiente y recibir formación para la correcta manipulación de cargas.



CONSEJO:

Si una sartén con aceite o grasa comienza a arder... ¡No intentes apagarla con agua! Apaga el fogón, cúbrela con una tapa y déjala enfriar.

Modo de hacerlo:

Con el riesgo de incendio y explosión:

1. Mantén limpio y ordenado el lugar de trabajo.
2. Coloca a una distancia prudencial los objetos que puedan incendiarse (cortinas, mandil y trapos, botellas de aceite, cartón y recetas en papel, etc.).
3. Limpia inmediatamente los derrames de aceite y grasa, ya que pueden arder con facilidad.
4. Habilitar un lugar al efecto para operaciones con fuego, como flameados, etc. . . .
5. Disponer de adecuada formación y entrenamiento en uso de extintores.
6. El empresario debe planificar la limpieza periódica de las chimeneas y campanas extractoras, así como las salidas de humos.
7. Recuerda que si bien los microondas no se calientan, los alimentos cocinados en su interior pueden arder.



CONSEJO:

Vigila las ollas y sartenes, especialmente si tienen líquido caliente.

Modo de hacerlo:

8. Si el horno o en el microondas se prenden fuego, desconecta la instalación y no abras su puerta y déjalo enfriar.
9. Utiliza ropa de trabajo con puños y evita uniformes con mangas anchas. Se recomiendan textiles de algodón.
10. En lugar de cerillas y mecheros, utiliza encendedores de mínima chispa.
11. Al encender el fogón, primero gira la llave y luego aproxima la chispa.
12. El empresario debe hacer revisar, por empresa autorizada, el correcto funcionamiento de los medios de protección contra incendios.
13. Se recomienda instalar un detector de incendios, aún cuando no sea preceptivo ni obligatorio.



CONSEJO:

No tapar las rejillas de ventilación (por motivos de corrientes de aire, etc.) ni obstruirlas con objetos almacenados frente a ellas.

Modo de hacerlo:

Con la instalación de gas:

1. Para detectar posibles fugas de gas, nunca lo hagas utilizando una llama. Las revisiones y detección de posibles averías deben realizarlas un instalador autorizado.
2. Si percibes olor a gas:
 - corta el suministro,
 - no toques los interruptores eléctricos,
 - no enciendas llama alguna,
 - ventila y desaloja inmediatamente el local,
 - llama al servicio de Emergencias y
 - haz revisar la instalación.
3. No fumes nunca en el lugar de trabajo



RECETA N^o 4



PREPARACIÓN DE PLATOS Y APERITIVOS

En las cocinas la temperatura ambiental debe oscilar entre 14 °C y 25 °C, con una humedad relativa del aire entre 20-70%.

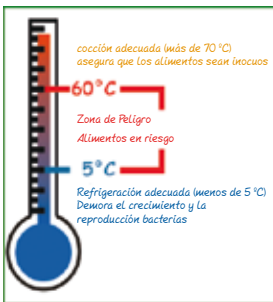
Ingredientes peligrosos

1. **Menaje:** platos, vasos y copas con bordes rotos y latas de conservas → RIESGO DE CORTE.
2. **Suelos mojados y resbaladizos,** con restos de alimentos y vertidos de aceites → RIESGO DE CAÍDA AL MISMO NIVEL.
3. **Recipientes** de cocina, fuentes de horno y platos **calientes** → RIESGO DE QUEMADURAS por contacto.
4. **Posturas forzadas o inadecuadas** al trabajar en espacios estrechos, de pie, con movimientos repetitivos, transportando bandejas y ollas pesadas y además alzando los brazos con frecuencia → RIESGO DE FATIGA FÍSICA.
5. **Escasa iluminación y ambiente en ocasiones muy ruidoso** → RIESGO DE FATIGA FÍSICA Y MENTAL.



En general, los alimentos se conservan :

- Entre 3° y 8°C unos días.
 - Entre -5°C y -18°C hasta 3 meses.
- A temperaturas inferiores a -18°C hasta 1 año.



Ingredientes peligrosos

6. **Exposición a microorganismos** al probar los alimentos frescos y elaborados contaminados → RIESGO BIOLÓGICO DE INTOXICACIÓN POR ALIMENTOS
7. **Contacto con determinados alimentos** → RIESGO DE HIPERSENSIBILIDAD INDIVIDUAL O ALERGIAS.
8. **Rotura del termómetro de mercurio** → RIESGO DE CORTE E INTOXICACIÓN.



CONSEJO:

No viertas basura en el fregadero, puede obstruir los desagües y provocar pérdidas de agua que a su vez generan accidentes por caídas.

Modo de hacerlo:

Con el menaje:

1. Es recomendable que la empresa compre menaje con características de resistencia suficiente a su uso y sustituirlo cuando muestre grietas y roturas.
2. Evita la acumulación de desperdicios en el suelo, sobre máquinas o sobre las mesas de trabajo.
3. Limpia inmediatamente los derrames de líquidos en el suelo o cúbrelos con material absorbente, evitando los cartones de forma perenne. Los suelos tendrán características adecuadas para el uso en cocinas, compatibles con calzado.
4. Procura retirar las basuras procedentes de restos orgánicos lo antes posible y nunca dejarlas de un día para otro.
5. Es recomendable no utilizar termómetros de mercurio para medir la temperatura de los alimentos.
6. Protégete con guantes anti-calóricos, mandiles y calzado, antes de manipular recipientes calientes o con líquidos en ebullición.



CONSEJO:

La lactancia natural se ve afectada por la deshidratación.

Bebe agua con frecuencia.

Modo de hacerlo:

Con el ambiente y el espacio el empresario debe:

1. Procurar una buena ventilación del local.
2. Garantizar una iluminación de 500 lux en operaciones de detalle y acabado.
3. Realizar un mantenimiento y limpieza adecuado de campanas extractoras, medida que minimiza, además, los niveles incómodos de ruido.
4. Se debe prever la adaptación del puesto de trabajo durante el período de gestación, teniendo en cuenta los cambios frecuentes de postura, ya que se suceden grandes cambios fisiológicos, que requieren necesidades de espacio y alcance particulares.
5. Los trabajadores deben disponer de espacio suficiente y recibir formación para la correcta manipulación de cargas.



CONSEJO:

Cubre y aísla las heridas abiertas para que no se infecten.

Modo de hacerlo:

Con Los microorganismos:

1. Evita los contagios:

- Ten en cuenta las recomendaciones de conservación y almacenamiento de los diferentes alimentos, sobre todo procedimientos de consumo y congelación rápidos.
- Mantén los alimentos refrigerados desde su adquisición hasta su preparación. Mantén separados los frescos de los elaborados. No descongeles los alimentos a temperatura ambiente.
- Rechaza conservas y enlatados con envases defectuosos o con el contenido alterado.
- Prueba los alimentos cuando estén bien cocinados y hazlo de forma higiénica.
- Usa guantes de protección, dermatológicamente testados, en el manejo de alimentos frescos. Recuerda lavar tus manos antes y después de su manipulación.

2. Tómate en serio las prácticas higiénico-sanitarias. Los reconocimientos médicos periódicos detectan posibles enfermedades a tiempo. Son indispensables para tu salud.

3. El empresario debe informar y formar a los trabajadores frente a los riesgos de exposición a microorganismos derivados de la manipulación de alimentos.

RECETA N^o 5



TRABAJO CON MÁQUINAS DE LAVADO DE MENAJE

Las máquinas comercializadas en la unión europea tienen que contar con el marcado "CE" e ir acompañadas de declaración de conformidad así como del manual de instrucciones en castellano.



Ingredientes peligrosos

1. **Apertura accidental** del lavavajillas en pleno funcionamiento → RIESGO DE QUEMADURAS POR CONTACTO con el agua a más de 200° C y platos calientes.
2. **Suelos resbaladizos** por acumulación de agua y humedad, por fugas en la instalación y/o goteo del menaje → RIESGO DE CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL.
3. **Menaje:** platos, vasos y copas con bordes rotos → RIESGO DE CORTE.
4. **Lavado** de utensilios de corte en fregaderos → RIESGO DE CORTE.
5. **Productos químicos** limpiadores como detergente, abrillantador de lavavajillas y desengrasante → RIESGO DE IRRITACIÓN POR CONTACTO de la piel, ojos y nariz.



Las puertas y portones de vaivén deberán ser transparentes o tener partes transparentes que permitan la visibilidad a la zona que se accede.

Ingredientes peligrosos

- 6. Transporte de bandejas** cargadas con menaje, en espacios estrechos y con tránsito frecuente de personas → RIESGO DE GOLPES y FATIGA FÍSICA.
- 7. Humedad ambiental elevada cuando la** instalación eléctrica es deficitaria → RIESGO DE CONTACTO ELÉCTRICO.



CONSEJO:

Elige aparatos de lavavajillas con bloqueo, de forma que no pueda abrirse la puerta mientras esté funcionando.

Modo de hacerlo: Con el lavavajillas:

1. Usa el aparato siguiendo las instrucciones del fabricante, teniendo en cuenta temperaturas, tiempos de lavado, así como los tipos de detergente a utilizar.
2. No dejes la puerta del lavavajillas abierta, sobre todo en zonas de paso.
3. Evita los suelos mojados y sécalos de forma inmediata.
4. Los suelos tendrán las pendientes de evacuación de aguas necesarias. Use rejillas separadoras en previsión de derrames o goteos de agua.
5. En la empresa se debe comprar menaje resistente, tanto a las altas temperaturas de lavado, como al uso frecuente del cliente. Evita los materiales de loza.
6. El empresario debe tener en cuenta que la instalación eléctrica debe estar dimensionada de forma que permita el funcionamiento simultáneo de varios aparatos potentes.
7. Utiliza productos de limpieza no perjudiciales para la salud humana y el medioambiente, con características biodegradables, evitando tenso-activos y fosfatos.



Modo de hacerlo:

- Use guantes y gafas, si se prevé contacto o salpicaduras en trasvases o dosificación de maquinas. En caso de producirse hipersensibilidad o alergia, el personal médico debe conocer las etiquetas y fichas de seguridad de los productos químicos utilizados.
- El empresario debe tener en cuenta que pueden afectar negativamente al embarazo, feto o niño los productos con etiquetados H351, H350, H340, H350I, H341, H361F, H361D y H361FD, además de aquellos productos químicos considerados cancerígenos por la normativa.

PELIGROS PARA LA SALUD HUMANA	PICTOGRAMAS
Toxicidad aguda (oral, cutánea, por inhalación)	
Lesión ocular grave o irritación ocular. Corrosión o irritación cutánea	
Sensibilidad respiratoria o cutánea Carcinogenicidad Tóxicos para la reproducción y efectos sobre la lactancia o a través de ella Peligro por aspiración	

RECETA N^o 6

LIMPIEZA DE SUPERFICIES



Indicaciones de peligro (H):

H314 Provoca quemaduras graves en la piel y lesiones oculares graves.

Consejos de prudencia de prevención (P):

P262 Evitar el contacto con los ojos, la piel o la ropa.

Consejos de prudencia de respuesta (P):

P305+P351+P338 EN CASO DE CONTACTO CON LOS OJOS, aclarar cuidadosamente con agua durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando.

Consejos de prudencia de almacenamiento y eliminación (P):

P403+P233 Almacenar en un lugar bien ventilado. Mantener el recipiente cerrado herméticamente.

Ingredientes peligrosos

1. **Suelos sucios y resbaladizos** por acumulación de restos de alimentos, derrames de aceites y grasas, así como por acumulación de agua procedente de fugas en las instalaciones de fontanería y climatización → RIESGO DE CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL.
2. **Acceso a escaleras, altillos, mostradores o zonas de trabajo elevadas y huecos de escalera**, sobre todo en tareas de limpieza → RIESGO DE CAÍDAS EN ALTURA.
3. **Limpieza de superficies calientes** (planchas, fogones) → RIESGO DE QUEMADURAS.
4. **Posturas inadecuadas o forzadas** al trabajar en espacios estrechos, en cuclillas o agachados, realizando movimientos repetitivos, transportando objetos pesados y alzando los brazos → RIESGO DE FATIGA FÍSICA.



Ingredientes peligrosos

5. **Utilización de productos de limpieza** y desinfección, así como rodenticidas, fungicidas e insecticidas → RIESGO DE INTOXICACIÓN POR INHALACIÓN.
6. **Utilización de sustancias corrosivas** como lejía, amoníaco, sulfumán o agua fuerte → RIESGO DE LESIONES en la piel y PROYECCIÓN DE SALPICADURAS a los ojos.

NUEVA ETIQUETA PARA SUSTANCIAS Y PREPARADOS PELIGROSOS





CONSEJO:

Coloca el cartel de advertencia de "Suelo mojado", para las superficies recién fregadas y con riesgo de resbalar.

Modo de hacerlo:

Con los lugares de trabajo el empresario observará que:

1. Los suelos deben ser antideslizantes y los tratamientos superficiales deben mantener esta característica. No uses serrín para limpiar los suelos, está prohibido.
2. Tanto el suelo como las paredes deben tener color claro y ser de material resistente, impermeable y liso, para facilitar la limpieza.
3. Las operaciones de desratización y desinsectación deben realizarse:
 - Por empresas autorizadas que pertenezcan al Registro Oficial (ROESP),
 - Con productos autorizados por la Dirección General de Salud Pública del Ministerio de Sanidad y Consumo.
 - Con personal con carné de aplicador de tratamientos DDD.
 - Precintando las áreas, permaneciendo los locales desocupados y ventilados adecuadamente y cumpliendo los plazos de seguridad, antes de volver a la actividad.
 - Está prohibida la aplicación de tratamientos con plaguicidas sobre alimentos y superficies en contacto.



CONSEJO:

En la medida de lo posible, se pueden tratar las superficies altas utilizando utensilios como brazos telescópicos, y evitar así el uso de escaleras.

Modo de hacerlo:

Con el entorno de trabajo y los productos químicos:

1. El empresario debe asegurar que se realizan las operaciones de limpieza al finalizar la jornada, con las superficies frías y los alimentos y utensilios guardados. No olvides ventilar el local.
2. Recuerda no utilizar el olfato para identificar los productos.
3. Lee atentamente las etiquetas de productos de limpieza, prestando especial atención a los riesgos y medidas de protección (uso de guantes, gafas, mascarillas, etc.).
4. Añade los ácidos concentrados (por ejemplo, agua fuerte) al agua y no al revés. Hazlo con cuidado y cerca del recipiente. Tampoco mezcles lejía con amoníaco, desprende cloro.
5. Limpia la acumulación de polvo mediante aspiradora o paño mojado. Lávate las manos antes y después de usar los guantes.



Efectos de los productos tóxicos en el cuerpo humano

CORROSIVO	El tóxico puede dañar de forma irreversible la piel y los ojos.
IRRITANTE	El tóxico puede irritar la piel, la nariz y los ojos.
NEUMOCONIÓTICOS	Al respirar el polvo, pueden producirse problemas pulmonares.
ASFIXIANTE	El tóxico puede producir asfixia.
ANESTÉSICOS Y NARCÓTICOS	El tóxico puede producir pérdida de sensibilidad y posible pérdida de consciencia.
SENSIBILIZANTES	El tóxico en pequeñas cantidades puede producir alergias (asma, dermatitis)
CANCERÍGENOS, MUTAGÉNICOS Y TERATÓGENOS	El tóxico puede producir cáncer, modificaciones hereditarias y malformaciones en la descendencia.
SISTÉMICOS	El tóxico puede alterar órganos o sistemas como hígado, riñón, corazón, etc.

Fuente: INSHT

RECETA N^o 7

RECOGIDA DE RESIDUOS



El vidrio y los envases no son basura. Reciclarlos es una medida de seguridad laboral y de protección ambiental.

Ingredientes peligrosos

1. **Objetos cortantes**, como vidrios, cerámicas y latas depositados en las bolsas de desperdicios → RIESGO DE CORTE.
2. **Exposición a microorganismos** presentes en la basura → RIESGO DE INFECCIÓN.
3. **Manipulación y transporte** de carros, contenedores, cajas y bolsas con basuras con agarre difícil y sin ayudas → RIESGO DE FATIGA FÍSICA.



CONSEJO:

Mantén la carga separada del cuerpo un palmo aproximadamente. Mejor dar dos viajes que uno sobrecargado.

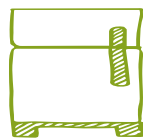
Modo de hacerlo:

Con La manipulación de Los residuos:

1. Utiliza los contenedores adecuados de separación de residuos y no los almacenes en lugares de paso.
2. Recoge los trozos de cristal, loza, etc., con equipos de limpieza adecuados y evita la recogida con las manos directamente. Los trozos rotos se pueden envolver en papel o cartón antes de tirarlos a su contenedor.
3. Usa guantes de protección para el traslado de bolsas de desperdicios y, en todo caso, no presiones con las manos las bolsas de los desperdicios.
4. Utiliza recipientes con ruedas o carritos auxiliares para transportar las basuras.
5. No mantengas basuras de un día para otro.

RECETA N^o 8

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS EN CÁMARAS FRIGORÍFICAS

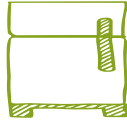


Descansos y permanencia para cámaras frigoríficas y de congelación :

- Cámaras entre 0° y -5°C → descanso de 10 min cada 3 horas.
- Cámaras entre -5°C y -18°C → descanso de 15 min. cada hora de trabajo en el interior. Máxima permanencia 6 horas.
- Cámaras $T^{\circ} < -18^{\circ}C$ → descanso de 15 min. cada 45 min. de trabajo en el interior. Máxima permanencia 6 horas.

Ingredientes peligrosos

1. **Suelos mojados y/o con hielo** → RIESGO DE CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL.
2. **Bloqueos accidentales** en las puertas de acceso → RIESGO DE EXPOSICIÓN AL FRÍO.
3. **Acceso** frecuente a las cámaras frigoríficas con **bajas temperaturas** y a veces con corrientes de aire y alternancia con otras estancias a temperatura templada o cálida → RIESGO DE DISCONFORT TÉRMICO POR FRÍO E INCLUSO HIPOTERMIA.



CONSEJO:

Acostumbra a consumir bebidas y comidas calientes si accedes o permaneces con frecuencia en las cámaras frigoríficas.

Modo de hacerlo:

1. Evita en las zonas de trabajo, los charcos de agua y hielo. Utiliza ropa de abrigo adecuada .
2. Mantén las manos y los pies secos y calientes, con guantes y calzado con suela antideslizante adecuado. La ropa interior de algodón facilita la transpiración corporal.
3. En la empresa se organizará la rotación de las personas que accedan de forma regular a las cámaras frigoríficas y se respetarán los tiempos de descanso establecidos en la normativa.
4. El empresario debe medir y controlar periódicamente la temperatura y la velocidad del aire de las instalaciones frigoríficas, así como el correcto funcionamiento de la apertura desde el interior, habilitando luces de emergencia y hacha de emergencia.
5. El empresario tendrá en cuenta que las instalaciones frigoríficas deben superar inspecciones técnicas periódicas según la reglamentación. Actualmente, 10 años después de su puesta en marcha y después cada 5 años.

RECETA N^o 9

ALMACÉN Y TRASLADO DE MENAJE Y ALIMENTOS



Las puertas de acceso a las escaleras no se abrirán directamente sobre sus escalones, sino sobre descansos, de anchura al menos igual a la de aquellos.

Ingredientes peligrosos

1. **Escaleras, escalones en almacén** y resto de dependencias → RIESGO DE CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL.
2. **Falta de orden y limpieza** → RIESGO DE CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL.
3. **Estanterías y estantes sin anclar y/o sobrecargados** → RIESGO DE CAÍDA DE OBJETOS POR DESPRENDIMIENTO y DESPLOME.
4. **Huecos y aberturas** en el piso, como accesos a sótanos y huecos de escalera → RIESGO DE CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL.
5. **Uso improvisado a modo de escalera de mano** de altillos y sillas para alcanzar a las partes superiores de almacenamiento → RIESGO DE CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL.



Los montacargas deben cumplir el Reglamento Técnico de Aparatos de Elevación y Mantenición, tanto en construcción, como en instalación y mantenimiento.

Ingredientes peligrosos

6. **Contacto accidental con (mohos) hongos y sus derivados, insectos y roedores** → RIESGO DE INFECCIÓN y REACCIONES ALÉRGICAS.
7. **Manejo y transporte manual** de cargas con peso inadecuado y/o de agarre difícil e irregular (paquetes, cajas, sacos, botellas, etc.) alzando los brazos → RIESGO DE FATIGA FÍSICA.
8. **Acceso a zonas destinadas al tránsito de vehículos en las operaciones de descarga** → RIESGO DE ATROPELLO.
9. **Montacargas** y demás aparatos de elevación de cargas → RIESGO DE CAÍDA DE OBJETOS Y ATRAPAMIENTO DE PERSONAS.



CONSEJO:

Respetar las vías de circulación de vehículos. No andar cerca de los vehículos que están dando marcha atrás o maniobrando.

Modo de hacerlo:

En las instalaciones el empresario observará que:

1. Están señalizadas las diferencias en el nivel del suelo, entre almacenes, cuartos de limpieza y cocinas, mediante franjas amarillas y negras, inclinadas a 45°.
2. Existen barandillas de altura 90 cm. con, al menos, un pasamanos con barras intermedias y rodapiés, tanto en escaleras de ascenso a pisos superiores como de descenso a sótanos y fosos y cuando, sobre todo, haya riesgo de caída superior a 2 metros.
3. Se limpian los suelos con productos antideslizantes y se colocan bandas en los escalones para evitar resbalones, si es necesario.
4. Se revisan depósitos y otros recipientes contenedores de agua, como los termo calefactores, de acuerdo a la legislación de control de la legionela.



CONSEJO:

Utiliza chaleco reflectante en muelles de carga y zonas de tránsito.

Modo de hacerlo:

5. Existe la señalización obligatoria en el suelo en zonas de circulación de vehículos.
6. Si existen montacargas, no deben utilizarse para trasladar a personas. Es imprescindible respetar las cargas máximas recomendadas por el fabricante.
7. El orden, la limpieza y la iluminación son suficientes (300 lux), sobre todo en las escaleras.
8. En los sótanos puede haber escasa ventilación y deficiente calidad del aire. Deberá renovarse de forma frecuente.
9. Vigilar y reparar las humedades evita la proliferación de hongos o mohos, bacterias e insectos y roedores en los almacenamientos en sótanos. Se deben realizar periódicamente tratamientos biocidas adecuados, respetando la normativa vigente al respecto.



CONSEJO:

No asciendas por los estantes, usa la escalera.

Modo de hacerlo:

Con el uso de estanterías, el empresario vigilará que:

1. Las estanterías están fijadas entre sí y ancladas al suelo y/o paredes.
2. Los apilamientos deben ser estables y seguros.
 - No sobrecargues las baldas.
 - Coloca los objetos más pesados en la parte inferior.
3. Las zonas de paso entre estanterías deben estar despejadas de mercancías.
4. El almacén se organiza por distintos grupos de mercancías.
5. Se separan los alimentos de los productos químicos.



CONSEJO:

*No improvises
atillos, sillas o
cajas para subir a
zonas altas.*

Modo de hacerlo:

*Con el uso de la escalera
es recomendable:*

1. Antes de ascender:
 - comprobar que está bien apoyada en el suelo,
 - no llevar objetos en las manos,
 - que sólo sube una persona,
 - y comprueba que tiene cadena o tirante y topes de goma en las patas.
2. Subir y bajar mirando la escalera.
3. No colocar la escalera en lugar de paso.
4. Utilizar escaleras de tijera, preferentemente.
5. No subir con los pies o manos mojados, ¡puedes resbalarte!
6. Poner especial cuidado en mantenerte en la verticalidad de la escalera.



CONSEJO:

Procure reducir las cargas a manipular aligerándolas o utilizando un buen sistema de agarre.

Modo de hacerlo:

Con el manejo de cargas:

1. Evita la manipulación manual de cargas, y si no es posible, ayúdate de medios auxiliares mecánicos, tipo carros, transpaletas, mini-grúas.
2. El peso ideal de envases, enlatados, bolsas y sacos es igual o inferior a los 3 kg. Elige proveedores que empaqueten los productos de manera fraccionada.
3. Utiliza calzado cómodo, cerrado, antideslizante, que no supere la altura de tacón de 4'5 cm. Utiliza calcetín de hilo o medias para mejorar el riego sanguíneo.
4. Si existe manipulación manual de cargas habitual, el empresario debe limitar dicha manipulación a 25 Kg. para los hombres y no superior a 15 Kg. para las mujeres. Si no es posible, se manipularán por varias personas.
5. Empresario, recuerda que la legislación vigente limita la manipulación manual de cargas a las mujeres trabajadoras embarazadas o en período de lactancia.



¿Cuándo hay riesgo para la salud de la trabajadora embarazada o el feto?

La evaluación de riesgos laborales debe tener en cuenta la situación de embarazo y lactancia natural en la relación de los puestos de trabajo y su **influencia negativa en la salud de la trabajadora y el feto.**

Si los resultados indican repercusiones en el embarazo o sobre la lactancia, se adoptarán **medidas** para evitar la exposición a dichos riesgos y la **adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo de la trabajadora afectada.**

La influencia negativa en la salud de la trabajadora y el feto requiere:

Un certificado médico de los Servicios Médicos del INSS o de las Mutuas

+

Informe médico del Servicio Nacional de Salud

¿Es posible el cambio de puesto o función?

Si las medidas o la adaptación no son posibles, el empresario debe garantizar que la trabajadora sea **asignada a un puesto o función distinta.**

¿Por qué una suspensión de contrato?

Si dicho cambio no es técnicamente u objetivamente posible se procederá a la situación de **suspensión de contrato por riesgo durante el embarazo o suspensión de contrato por riesgo durante la lactancia natural** de hijos menores de 9 meses.

La **prestación económica** por riesgo durante el embarazo consistirá en un subsidio equivalente al **100% de la base reguladora** correspondiente.

La **prestación económica** por riesgo durante la lactancia consistirá en un subsidio equivalente al **100% de la base reguladora** correspondiente. Se extinguirá al cumplir el hijo 9 meses.



CONSEJOS:

1. Los trabajadores deben ser instruidos en la correcta manipulación de cargas.
2. Utiliza los músculos de las piernas más que los de la espalda, especialmente cuando las cargas se encuentran cerca del suelo o en el mismo.
 - Planifica el levantamiento, siguiendo las indicaciones del embalaje, ayudándote de ayudas mecánicas y/o de otras personas si es necesario. Ten prevista la ruta de transporte y punto de destino.
 - Separa los pies, colocando un pie más adelantado que el otro.
 - Dobla las piernas manteniendo la espalda derecha.
 - Sujeta la carga firmemente y levante suavemente, sin dar tirones, ni mover rápidamente. Evita los giros.
 - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, apoyar la carga a medio camino y cambiar el agarre.
 - Depositar la carga y ajustarla después.



Modo de hacerlo:

Por el riesgo de incendio:

1. No pongas productos inflamables cerca de superficies calientes.
2. Los productos inflamables deben almacenarse en lugares bien ventilados.

PELIGROS FÍSICOS	PICTOGRAMAS
Explosivos	
Inflamables	
Comburentes	
Corrosivos	
Gases a presión	

RECETA N^o 10

ATENCIÓN AL PÚBLICO



La fatiga unida al exceso de confianza provoca el aumento de errores y, por lo tanto, el riesgo de accidentes e incidentes.

Ingredientes peligrosos

- 1. Organización del trabajo a turnos**, de ritmo continuo/discontinuo y jornadas con carga horaria excesiva o falta de descanso interjornadas:
 - RIESGO DE FATIGA FÍSICA Y MENTAL y RIESGO DE ESTRÉS LABORAL traducida en síntomas como:
 - Trastornos del sueño y neuropsíquicos.
 - Trastornos gastrointestinales, cardiovasculares y osteomusculares.
 - Adicción al consumo de estimulantes (café, tabaco), fármacos y sustancias estupefacientes.
- 2. Tensiones familiares y sociales**, debido a las necesidades de relación social y la compatibilidad de horarios para disfrutar de actividades lúdicas.
 - RIESGO DE ESTRÉS LABORAL.
 - RIESGO DE ENVEJECIMIENTO PREMATURO.



La violencia se diferencia del estrés en que ésta conlleva una conducta de maltrato o agresión ilegítima hacia las personas.

Ingredientes peligrosos

3. Condiciones de la organización de la actividad:

- Se concentra en determinadas horas del día, en las cuales el ritmo de trabajo y la presión de tiempos aumenta.
 - Está sujeta a la estacionalidad, que implica rotación de los puestos de trabajo, una alta tasa de temporalidad y trabajo a tiempo parcial.
 - Es frecuente la contratación de personal con escasa cualificación profesional.
 - Se produce la interacción de varios factores como sobrecarga de trabajo, junto a estilo de mando autoritario, poca participación y escaso apoyo, desembocando en situaciones conflictivas con agresión verbal.
 - Se derivan tensiones nacidas de los distintos puntos de vista sobre la organización y preparación del servicio.
 - Existe presión por satisfacer al cliente y percepción de inestabilidad laboral
- RIESGO DE FATIGA FÍSICA.
- RIESGO DE ESTRÉS LABORAL Y VIOLENCIA INTERNA Y/O EXTERNA.



CONSEJO

*Facilita la
voluntariedad,
la participación
y el consenso en
la elección del
calendario de turnos.*

Modo de hacerlo:

*En la organización del
trabajo el empresario
debe tener en cuenta:*

1. Programar los cambios de turno respetando, en lo posible, los ciclos biológicos de descanso y alimentación de las personas.
2. Informar sobre el calendario de turnos con suficiente antelación para que el trabajador pueda organizar la vida personal y social.
3. En la medida de lo posible, en los puestos de trabajo ocupados por una trabajadora embarazada o en periodo de lactancia deben contemplarse medidas para evitar el trabajo a turnos y, sobre todo, el trabajo nocturno.
4. Facilitar espacios de descanso, alimentación sana y equilibrada, tiempo suficiente para comer y descansar.
5. Reducir la carga de trabajo en el turno de noche.
6. Favorecer la sugerencia del trabajador para la mejora de las condiciones laborales y la calidad del servicio.



CONSEJO

La formación en el puesto de trabajo es indispensable para realizar de forma segura y con calidad la tarea a desarrollar.

Modo de hacerlo:

7. Programar adecuadamente la dotación de personal, sobre todo en momentos críticos, evitando en lo posible las jornadas prolongadas.
8. Prever suficiente personal para cubrir eventualidades como bajas, permisos y descansos.
9. Tener en cuenta en la planificación del trabajo que las trabajadoras embarazadas pueden ausentarse del trabajo por el tiempo indispensable y con derecho a remuneración, para la realización de exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto, que deban realizarse dentro de la jornada laboral, previo aviso y justificación. Además, facilitar las pausas cortas y su frecuencia, incluyendo las visitas al lavabo y tiempos dedicados al mantenimiento de la lactancia natural.
10. Proyectar medidas de rehabilitación y acogida para los trabajadores que hayan sufrido daños a la salud y/o hayan permanecido ausentes.
11. Favorecer las medidas de promoción de la salud.



CONSEJO

Cuida tu salud. su vigilancia también concierne a la salud psíquica.

Modo de hacerlo:

Con los episodios de violencia en el trabajo:

1. Clarificar funciones y responsabilidades individuales.
2. Mejorar la comunicación, con reuniones de equipo y creación de un sistema de aviso de incidencias.
3. Frente a la violencia externa:
 - Video-vigilancia en zonas de peligro.
 - Mecanismos de alarma ante situaciones de necesidad o peligro.
 - Uso de servicios de seguridad privados.
4. Frente a la violencia interna:
 - Promover la formación en habilidades directivas al personal jefe y habilidades sociales al personal en general.
 - Respalda los códigos éticos o de conducta que garanticen el respeto y el trato justo.
 - Poner en marcha procedimientos de resolución de conflictos.

LA PROTECCIÓN INDIVIDUAL FRENTE A LOS RIESGOS...

Tus equipos de protección individual tienen marcado CE.

CE

El empresario debe informar a los trabajadores de los riesgos que se pretende proteger con el uso de los equipos de protección individual.

Reconocidos los riesgos de caídas por resbalones, exposición a temperaturas de calor y frío, como las cámaras frigoríficas, y presencia de humedad y agua, como las cocinas y almacenes, entre otros, se recomienda:

Ropa de abrigo
adecuada al trabajo en cámaras frigoríficas.

Calzado transpirable
con suela antideslizante con absorción de energía en el talón. Resistente al contacto por calor, a la penetración y absorción del agua, aislante también del frío.



LA PROTECCIÓN INDIVIDUAL FRENTE A LOS RIESGOS...

Tus equipos de protección individual tienen instrucciones de uso.

Reconocidos los riesgos de corte con objetos cortantes y riesgo de quemaduras al sostener superficies calientes, o al recibir proyecciones de grasas y aceites en ebullición, entre otros, se recomienda:

Guantes de malla
en la operaciones de corte de carne y aves.

Mandil
de cuero, plástico y metal para cortar manualmente embutidos, carnes y pescados.

Manoplas
anti-calóricas para evitar el contacto con menaje calentado al fuego o al horno.

El empresario debe facilitar las instrucciones precisas para su uso y mantenimiento.



LA PROTECCIÓN INDIVIDUAL FRENTE A LOS RIESGOS...

Tus equipos de protección individual requieren mantenimiento adecuado.

La documentación informativa de los fabricantes debe estar a disposición de los trabajadores.

Reconocidos los riesgos de contacto con sustancias cáusticas y corrosivas, así como de inhalación de gases y vapores procedentes de tratamientos de limpieza de superficies, entre otros, se recomienda:

Guantes

de protección ante la agresión química de material polimérico impermeables.

Mascarilla

provista de filtros que protejan de gases y vapores inespecíficos derivados del uso de lejía, amoníaco y sulfumán.



SITUACIONES DE EMERGENCIA

CONSEJO

Fórmate en primeros auxilios y actuación frente a emergencias.

Accidente

1. PROTEGER

2. AVISAR

3. SOCORRER



- No te pongas nervioso.
- Avisa al responsable y a la persona encargada de los primeros auxilios.
- Llama al **112**, identifícate, cuenta lo sucedido y la localización exacta del accidentado. Mantén el contacto con los servicios telefónicos.
- No muevas a un accidentado.
- Si tienes dudas, no des comida ni bebida a un accidentado.

SITUACIONES DE EMERGENCIA

112

**TELÉFONO
DE
EMERGENCIAS**

Incendio

1. Si descubres un incendio, no te pongas nervioso, actúa con calma y da inmediatamente la alarma.
2. Si te encuentras solo, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave. Avisa a tu responsable y no pongas en peligro tu integridad física, no te hagas el héroe.
3. No abras una puerta que esté caliente, el fuego puede estar próximo.
4. Utiliza las salidas de emergencia para evacuar el edificio. Nunca los ascensores.

Evacuación I

1. Al oír la señal de evacuación, prepárate para abandonar el centro.
2. Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo.
3. Mantén la calma y ayuda a los clientes a desalojar el local conforme al plan de evacuación.
4. No utilices los ascensores y dirígete a las salidas de emergencia para evacuar el edificio.

SITUACIONES DE EMERGENCIA

112

**TELÉFONO
DE
EMERGENCIAS**

5. No grites, ni corras.
6. No retrocedas para recoger objetos personales.
7. Presta atención a los carteles y sal por las puertas de emergencia.
8. Dirígete al punto de reunión y atiende las instrucciones del personal de emergencias.

Evacuación II

1. Si se prenden las ropas no corras, tiéndete en el suelo y echa a rodar.
2. Si se prende la ropa de un compañero, busca una manta o paño húmedo y arrójala sobre él para sofocar el fuego.
3. Si hay humo en el camino de salida, y no existe alternativa:
 - Camina agachado, la temperatura es más baja a nivel del suelo y la atmósfera más respirable.
 - Respira tapándote la nariz y la boca con un trapo mojado.
 - No pases por sitios donde el humo no permite ver el camino.

SITUACIONES DE EMERGENCIA

112

**TELÉFONO
DE
EMERGENCIAS**

4. Si te encuentras atrapado en un recinto:
 - Cierra las puertas para que no entre el fuego.
 - Coloca trapos y toallas mojadas en las ranuras de las puertas para evitar la entrada de humo.
 - Coloca objetos llamativos en la ventana e intenta hacer señales desde ella.

No olvides que...

1. Las **vías de evacuación y las salidas de emergencia** deben estar despejadas de mercancías.
2. Las **salidas de emergencia** no pueden estar cerradas con llave y la barra que permite su apertura debe estar en correctas condiciones.
3. Los **equipos de protección y extinción de incendios**, pulsadores de alarma, extintores, mangueras y columnas e hidrantes, deben ser accesibles y estar debidamente señalizados.
4. La instalación de **alumbrado de emergencia** debe funcionar correctamente.

SITUACIONES DE EMERGENCIA

112

**TELÉFONO
DE
EMERGENCIAS**

5. La **instalación eléctrica y de gas** debe revisarse si:
- hay enchufes rotos y/o chispean, cables pelados,
 - hay luces fundidas o parpadeantes,
 - se produce olor a quemado al encender una luz,
 - se percibe gas de forma inesperada.

Señales de emergencia

1. Extintor de incendios.



2. Manguera para incendios.



3. Pulsador de alarma.



4. Carro extintor de incendios.



5. Botiquín de primeros auxilios.



SITUACIONES DE EMERGENCIA

112

**TELÉFONO
DE
EMERGENCIAS**

Señales de evacuación

1. Salida.



2. Dirección de salida.



3. No utilizar en caso de emergencia.



PRIMEROS AUXILIOS

112

**TELÉFONO
DE
EMERGENCIAS**

Heridas

1. No toques las heridas con la mano.
2. Si la herida es pequeña, límpiala con agua y jabón.
3. No uses pomadas.
4. Si sangra, tapa la herida con una gasa estéril, pañuelo o trapo limpio.
5. No aprietes los vendajes.
6. No coloques torniquetes, esa es una labor del personal sanitario.
7. Ante la duda, llama al **112**, identifícate, cuenta lo sucedido y la localización exacta del accidentado. Mantén el contacto con los servicios telefónicos.

112

**TELÉFONO
DE
EMERGENCIAS**

Quemaduras

1. Sumerge en agua abundante durante 15 minutos la zona quemada. Aplica el chorro siempre que no halla riesgo de abrir la herida. Quita el producto que produce la agresión térmica.
2. No toques las ampollas, son entrada de gérmenes.
3. No quites la ropa pegada a la piel.
4. No uses pomadas, ni pasta dentífrica, ni cremas de dudosa caducidad.
5. Cubre la quemadura con gasa estéril.
6. Ante la duda, llama al **112**, identifícate, cuenta lo sucedido y la localización exacta del accidentado. Mantén el contacto con los servicios telefónicos.

112

**TELÉFONO
DE
EMERGENCIAS**

Desmayos

1. Tumbarse con la cabeza más baja que el cuerpo.

Convulsiones

1. No impedir los movimientos.
2. Colocar a la persona en el suelo donde no pueda hacerse daño.
3. Impedir que se muerda la lengua, con un pañuelo doblado entre los dientes.
4. Ante la duda, llamar al **112**, identificarse, contar lo sucedido y la localización exacta del accidentado. Mantener el contacto con los servicios telefónicos.

PRIMEROS AUXILIOS

112

**TELÉFONO
DE
EMERGENCIAS**

Proyecciones químicas en los ojos

1. Lavar el ojo con agua abundante, no usar colirios.
2. No frotar el ojo.
3. Si continúan las molestias, tapar con gasa estéril y llamar al **112**.



Cuerpos extraños en los ojos

1. No manipular, ni frotar el ojo.
2. Si continúan las molestias, tapar con gasa estéril y llamar al **112**.

112

**TELÉFONO
DE
EMERGENCIAS**

Intoxicación

1. Recabar información del tóxico, en la etiqueta del producto y/o ficha de seguridad.
2. Colocar a la víctima en posición de seguridad.
3. En las intoxicaciones con álcalis como la lejía, en ningún caso debe provocarse el vómito.
4. Las intoxicaciones por gas, pueden conllevar dolor de cabeza, náuseas, la pérdida de conocimiento y la muerte. Trasladar a un lugar con aire limpio, dejar en reposo y proporcionar rápidamente atención médica.
5. Ante la duda, llama al **112**, identifícate, cuenta lo sucedido y la localización exacta del accidentado. Mantén el contacto con los servicios telefónicos.

EN RELACIÓN A LAS INSTALACIONES

De emergencia:

1. Cambia los pilotos fundidos de las luminarias de emergencia y revisa la instalación regularmente por una empresa autorizada.
2. No pongas obstáculos para acceder a extintores y bocas de incendios, ni ropas colgadas.
3. Los extintores que se vacíen accidentalmente o pierdan presión deben ser sustituidos inmediatamente, además de cumplir las inspecciones reglamentarias por empresa autorizada.
4. La señalización de vías y salidas de evacuación debe estar en buenas condiciones.
5. Los extintores y bocas de incendios tienen un registro de mantenimiento reglamentario.

Frigoríficas:

1. Las instalaciones frigoríficas deben superar inspecciones técnicas periódicas según la reglamentación. Actualmente, 10 años después de su puesta en marcha y después cada 5 años.

EN RELACIÓN A LAS INSTALACIONES

Mantenimiento de extintor de incendios y BIE



CADA TRES MESES PARA EXTINTOR DE INCENDIOS

Comprobación de la accesibilidad, señalización, buen estado aparente de conservación.

Inspección ocular de seguros, precintos, inscripciones, etc.

Comprobación del peso y presión en su caso.

Inspección ocular del estado externo de las partes mecánicas (boquilla, válvula, manguera, etc.).

Operaciones a realizar por personal de una empresa mantenedora, o bien por el personal del usuario o titular de la instalación.

CADA TRES MESES PARA BOCAS DE INCENDIOS EQUIPADAS (BIE)

Comprobación de la buena accesibilidad y señalización de los equipos.

Comprobación por inspección de todos los componentes, procediendo a desenrollar la manguera en toda su extensión y accionamiento de la boquilla caso de ser de varias posiciones.

Comprobación, por lectura del manómetro, de la presión de servicio.

Limpieza del conjunto y engrase de cierres y bisagras en puertas del armario.

Operaciones a realizar por personal de una empresa mantenedora, o bien por el personal del usuario o titular de la instalación.

EN RELACIÓN A LAS INSTALACIONES

Mantenimiento de extintor de incendios y BIE



CADA AÑO PARA EXTINTOR DE INCENDIOS

<p>Comprobación del peso y presión en su caso.</p> <p>En el caso de extintores de polvo con botellín de gas de impulsión se comprobará el buen estado del agente extintor y el peso y aspecto externo del botellín.</p> <p>Inspección ocular del estado de la manguera, boquilla o lanza, válvulas y partes mecánicas.</p>	<p>En esta revisión anual no será necesaria la apertura de los extintores portátiles de presión permanente, salvo que en las comprobaciones que se citan se hayan observado anomalías que lo justifique.</p>
<p>En el caso de apertura del extintor, la empresa mantenedora situará en el exterior del mismo un sistema indicativo que acredite que se ha realizado la revisión interior del aparato.</p>	<p>Como ejemplo de sistema indicativo de que se ha realizado la apertura y revisión interior del extintor, se puede utilizar una etiqueta indeleble, en forma de anillo, que se coloca en el cuello de la botella antes del cierre del extintor.</p>
<p>Rechazo:</p> <p>Se rechazarán aquellos extintores que, a juicio de la empresa mantenedora presenten defectos que pongan en duda la seguridad del extintor o bien aquellos para los que no existan piezas originales que garanticen el mantenimiento de las condiciones de fabricación.</p>	<p>Operaciones a realizar por el personal especializado del fabricante o instalador del equipo o sistema o por el personal de la empresa mantenedora autorizada</p>

EN RELACIÓN A LAS INSTALACIONES

Mantenimiento de extintor de incendios y BIE



CADA 5 AÑOS EXTINTOR DE INCENDIOS

A partir de la fecha de timbrado del extintor (y por tres veces) se procederá al retimbrado del mismo de acuerdo con la ITC-MIE AP.5 del Reglamento de aparatos a presión sobre extintores de incendios.

En esta revisión anual no será necesaria la apertura de los extintores portátiles de presión permanente, salvo que en las comprobaciones que se citan se hayan observado anomalías que lo justifique.

En el caso de apertura del extintor, la empresa mantenedora situará en el exterior del mismo un sistema indicativo que acredite que se ha realizado la revisión interior del aparato.

Como ejemplo de sistema indicativo de que se ha realizado la apertura y revisión interior del extintor, se puede utilizar una etiqueta indeleble, en forma de anillo, que se coloca en el cuello de la botella antes del cierre del extintor.

Rechazo:
Se rechazarán aquellos extintores que, a juicio de la empresa mantenedora presenten defectos que pongan en duda la seguridad del extintor o bien aquellos para los que no existan piezas originales que garanticen el mantenimiento de las condiciones de fabricación.

Operaciones a realizar por el personal especializado del fabricante o instalador del equipo o sistema o por el personal de la empresa mantenedora autorizada.

EN RELACIÓN A LAS INSTALACIONES

Mantenimiento de extintor de incendios y BIE



CADA AÑO PARA BOCA DE INCENDIOS EQUIPADA (BIE)

Desmontaje de la manguera y ensayo de ésta en lugar adecuado. Comprobación del correcto funcionamiento de la boquilla en sus distintas posiciones y del sistema de cierre.

Comprobación de la estanqueidad de los racores y manguera y estado de las juntas.

Comprobación de la indicación del manómetro con otro de referencia (patrón) acoplado en el racor de conexión de la manguera.

Operaciones a realizar por el personal especializado del fabricante o instalador del equipo o sistema o por el personal de la empresa mantenedora autorizada

CADA 5 AÑOS PARA BOCA DE INCENDIOS EQUIPADA (BIE)

La manguera debe ser sometida a una presión de prueba de 15 Kg/cm².

Operaciones a realizar por el personal especializado del fabricante o instalador del equipo o sistema o por el personal de la empresa mantenedora autorizada

EN RELACIÓN A LAS INSTALACIONES

Eléctricas:

1. La instalación eléctrica debe contar con protecciones magnetotérmicas, diferenciales y pica de tierra. Los cuadros estarán señalizados. Además, debe ser revisada anualmente solo por personal autorizado, aunque es recomendable, una vez al mes, verificar el funcionamiento de los diferenciales (botón test).
2. Todos los equipos se conectarán con su toma de tierra para proteger contra derivaciones y contactos eléctricos con instalación eléctrica que los soporte, adecuada y protegida de sobretensiones.
3. No efectúes conexiones con cables pelados o improvises clavijas de conexión.
4. No sobrecargues enchufes, regletas o ladrones.
5. Apaga los equipos eléctricos cuando no se utilicen.
6. En caso de avería o mal funcionamiento, señala la avería y no utilices el equipo hasta que no esté reparado.
7. No olvides suprimir la tensión (desconectando circuitos) cuando cambies bombillas o fluorescentes.

EN RELACIÓN A LAS INSTALACIONES

De iluminación en las mesas de trabajo:

1. Garantiza una iluminación mínima y, si es necesario, aporta iluminación complementaria en:
 - Almacenes y salas refrigeradas: 200 lux.
 - Fregaderos: 700 lux.
 - Hornillos y mesas de trabajo: 500 lux.
 - Tareas de acabado y detalle: 500 lux.
 - Zonas de paso: 200 lux.
2. Favorece la entrada de luz natural.
3. Controla los deslumbramientos y reflejos con las luminarias adecuadas, coloca persianas orientables en ventanas y elige mesas de trabajo de color claro y mate.
4. Cambia los fluorescentes cuando parpadeen.

EN RELACIÓN A LAS INSTALACIONES

De ventilación y extracción:

1. Coloca campanas de extracción sobre las cocinas para extraer los humos y vapores desprendidos.
2. Dichas campanas deben contar con filtros de retención de contaminantes (humos) con un mantenimiento regular de limpieza y sustitución.
3. Regula una velocidad de extracción entre 10-15 m/s, como mínimo.
4. Las instalaciones de ventilación y extracción localizadas deben tener un mantenimiento regular de limpieza y recambio de filtros.

De gas:

1. Recuerda que no se pueden manipular deliberadamente las instalaciones que utilizan aparatos a presión, ya que deben tener un registro de inspecciones periódicas por personal autorizado.

SEGURIDAD VIAL

Recuerda que la actitud temeraria al volante provoca sanciones con retirada del carnet de conducir, pero sobre todo puede provocar graves accidentes de tráfico.

Normas básicas

1. Evita las prisas y sal con suficiente antelación de casa.
2. Infórmate, por cualquier medio de difusión, de la previsión meteorológica y estado del tráfico.
3. Camina por las aceras y usa los pasos de cebra. Respeta las señales en todo momento.
4. Ten cuidado con las zonas de obras, cruza a cierta distancia de las mismas.
5. No cruces la calzada en las proximidades de las curvas de la vía.
6. Si transitas a pie o en bicicleta por la noche y por la carretera, utiliza el chaleco reflectante, circulando por la izquierda de la calzada.
7. Usa el transporte público, pero no corras para tomarlo. Cuando salgas del autobús no cruces por delante.
8. Si te desplazas en bicicleta, no olvides el casco y los reflectantes obligatorios y respeta las normas.
9. Si te desplazas en coche, cumple con las normas de circulación y evita los horarios y trayectos de mayor congestión del tráfico.

GESTIONAR LA PREVENCIÓN

Prevención 10 y Prevención 25 son servicios públicos gratuitos de asesoramiento en materia de prevención de riesgos laborales para microempresas y trabajadores autónomos.

El empresario puede optar por asumir personalmente la prevención si:

1. La empresa tiene menos de 25 trabajadores en el mismo centro de trabajo o 10 trabajadores distribuidos en varios centros.
2. Desarrolla de forma habitual la actividad en el centro de trabajo.
3. Tiene capacidad formativa suficiente para las funciones a desarrollar.
4. La actividad no está incluida en la lista de “actividades de especial peligrosidad” enumerada en el Anexo I del R.D. 39/1997, Reglamento de los Servicios de Prevención.
5. La vigilancia de la salud, así como otras aquellas actividades preventivas no asumidas por el empresario, son cubiertas mediante el recurso de un servicio de prevención ajeno.

GESTIONAR LA PREVENCIÓN

Las funciones para la gestión de la prevención de riesgos laborales corresponden a las cualificaciones de nivel básico, intermedio y superior.

El empresario puede optar por designar uno o varios trabajadores si:

1. Tiene/n capacidad formativa suficiente para las funciones a desarrollar.
2. La actividad no está incluida en la lista de "actividades de especial peligrosidad" enumerada en el Anexo I del R.D. 39/1997, Reglamento de los Servicios de Prevención.
3. La plantilla de la empresa tiene menos de 500 trabajadores.
4. Todas aquellas actividades preventivas no asumidas por el empresario son cubiertas mediante el recurso de un servicio de prevención ajeno.

GESTIONAR LA PREVENCIÓN

Los detalles del concierto pueden ser debatidos con los delegados de prevención en el marco de la consulta y la participación.

El empresario puede optar por recurrir a un servicio de prevención ajeno si:

1. La designación de trabajadores no es suficiente y no está obligado a constituir un servicio de prevención propio.
2. La actividad está incluida en la lista de "actividades de especial peligrosidad" enumerada en el Anexo I del R.D. 39/1997, Reglamento de los Servicios de Prevención.
3. Requiere cubrir aquellas actividades preventivas no asumidas por el empresario o por trabajadores designados o servicio de prevención propio.
4. Es requerido por la autoridad laboral, ya que los recursos asignados se demuestran insuficientes en la gestión de la prevención.

GESTIONAR LA PREVENCIÓN

Los servicios de prevención propios y mancomunados son unidades organizativas específicas y sus integrantes tienen dedicación exclusiva a la actividad preventiva.

El empresario puede optar por recurrir a un servicio de prevención propio o mancomunado si:

1. La organización tiene más de 500 trabajadores.
2. La organización tiene entre 250 y 500 trabajadores, pero desarrolla una actividad incluida en la lista de "actividades de especial peligrosidad" enumerada en el Anexo I del R.D. 39/1997, Reglamento de los Servicios de Prevención.
3. La designación de trabajadores no sea suficiente y decida no recurrir a un servicio de prevención ajeno.
4. Es requerido por la autoridad laboral, ya que los recursos asignados se demuestran insuficientes en la gestión de la prevención.

EN LA COCINA...

¿QUÉ LEGISLACIÓN DEBEMOS TENER EN CUENTA?

(Relación no exhaustiva.)

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. BOE nº 269, 10/11/1995.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. BOE nº 27, 31/01/1997.
- Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del trabajo autónomo. BOE nº 166, 12/07/2007.
- Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales. BOE nº 27, 31/01/2004.
- Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto, texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social. BOE nº 189, 08/08/2000.
- Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, cuadro de enfermedades profesionales. BOE nº 302, 19/12/2006.
- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. BOE nº 171, 23/03/2007.
- Real Decreto 216/1999, de 5 de febrero, disposiciones mínimas de seguridad y salud en el trabajo de los trabajadores en el ámbito de las empresas de trabajo temporal. BOE nº 47, 24/02/1999.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. BOE nº 97, 23/04/1997.
- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. BOE nº 188, 07/08/1997.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual, BOE nº 140, 13/06/1997.

¿QUÉ LEGISLACIÓN DEBEMOS TENER EN CUENTA?

- Real Decreto 485/1997, 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo. BOE nº 97, 23/04/1997.
- Real Decreto 2291/1985, de 8 de noviembre, Reglamento de aparatos de elevación y manutención de los mismos. BOE nº 296, 11/12/1985
- Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico. BOE nº 148, 21/06/2001.
- Real Decreto 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión. BOE nº 224, 18/09/2004.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo. BOE nº 104, 01/05/2001.
- Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo. BOE nº124, 24/05/1997
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre los protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo. BOE nº 124, de 24/05/1997.
- Real Decreto 865/2003, de 4 de julio, por el que se establecen los criterios higiénico-sanitarios para la prevención y control de legionelosis. BOE nº 171, 18/07/2003.
- Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo. BOE nº 230, de 26/09/1995.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. BOE nº 97, 23/04/1997.
- Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido. BOE nº 60, 11/03/2006.
- Real Decreto 1027/2007, de 20 de julio, Reglamento de instalaciones térmicas en los edificios. BOE nº 207, 29/08/2007.
- Real Decreto 2060/2008, de 12 de diciembre, Reglamento de equipos a presión y sus instrucciones técnicas complementarias. BOE nº 31, 05/02/2009.

¿QUÉ LEGISLACIÓN DEBEMOS TENER EN CUENTA?

- Real Decreto 681/2003, de 12 de junio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo. BOE nº 145, 18/06/2003.
- Real Decreto 393/2007, de 23 de marzo, por el se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia. BOE nº 72, 24/03/2007.
- Real Decreto 1942/1993, de 5 de noviembre, Reglamento de instalaciones de protección contra incendios. BOE nº 298, 14/12/1993.

¡Buen Provecho!

LIBRO DE RECETAS PARA UN TRABAJO SEGURO EN LA COCINA

Con esta publicación, *“Buen Provecho, libro de recetas para trabajo seguro en la cocina”*, el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha querido presentar los riesgos laborales más frecuentes en las tareas relacionadas con la restauración en las instalaciones de cocinas y pequeños almacenamientos, utilizando la metáfora “ingredientes necesarios para una receta culinaria”. Asimismo, se relacionan medidas preventivas y buenas prácticas en el trabajo a través de “consejos de prevención”. Deseamos que esta publicación resulte una herramienta útil para los profesionales a los que se dirige y contribuya a la mejora de las condiciones de seguridad en el trabajo en un sector fundamental para nuestra región.

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid

Tel.: 900 713 123. Fax: 91 420 61 17

www.madrid.org