



Programa de comunicaciones de seguridad sobre orden y limpieza

Un marco para sus reuniones de seguridad mensuales

La comunicación periódica en materia de seguridad aumenta la consciencia sobre la seguridad y ayuda a la prevención de lesiones. Si les demuestra a sus empleados que la seguridad es importante para usted, ellos también la percibirán así. La comunicación sobre la seguridad no tiene que tomar mucho tiempo. En muchos casos, se puede dar información útil y específica en un par de minutos.

Este calendario de temas de seguridad establece un programa para sus reuniones de seguridad mensuales y le indica lo que debe tratar en ellas. Utilice este calendario como referencia para desarrollar sus conversaciones mensuales sobre seguridad.

- Puede utilizar todo o parte del material proporcionado para cada tema, en función de sus necesidades o limitaciones de tiempo.
- Abarque los temas en cualquier orden y ajústelos en función de las tendencias de las lesiones, la época del año, etc.
- Piense en formas de reforzar el mensaje verbal mediante sus propios ejemplos o demostraciones.

	Tema de seguridad	Contenido de respaldo (disponible en el centro de recursos de seguridad del State Fund, www.SafeAtWorkCA.com)
Tema 1	Seguridad para los Trabajadores Hoteleros	<p>Recurso de seguridad: Seguridad para los Trabajadores Hoteleros</p> <p><i>Puntos clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • El mayor riesgo de lesiones del orden y limpieza son los esguinces, las tensiones y el trabajo repetitivo. • Protéjase la espalda al levantar objetos, hacer camas y quitar el polvo de los muebles. • Conozca qué productos químicos utiliza y cómo utilizarlos de forma segura. • Utilice las herramientas adecuadas para el trabajo. • No se apure al realizar las tareas laborales, ya que puede aumentar el riesgo de lesiones. <p><i>Información adicional:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajando en Forma Segura y Facil Para Limpiadores, Bedeles, y Amas de Llave • Preventing Musculoskeletal Injuries in Housekeepers (Cal/OSHA - en inglés) • Personal de Limpieza de Habitaciones en Hoteles: Métodos para Mejorar Su Salud y Seguridad Por Ergonomía (OSHA) • Orden y Limpieza en Hoteles (CCOHS) • Lesiones comunes en el lugar de trabajo

	Tema de seguridad	Contenido de respaldo (disponible en el centro de recursos de seguridad del State Fund, www.SafeAtWorkCA.com)
Tema 2	Empujar carros	<p>Recurso de Seguridad: Housekeeping Ergonomics (en inglés)</p> <p><i>Puntos clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • No sobrecargue los carros de orden y limpieza. • Empuje los carros; no los jale. Esto ayuda a reducir la tensión. • Organice los suministros en el carro para que no bloqueen la vista al empujar. • Revise que las ruedas no estén dañadas o desinfladas. <p><i>Información adicional:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pushing and Pulling Safely (en inglés) • Carts: Push/Pull Guidelines (en inglés)
Tema 3	Tender camas	<p>Recurso de Seguridad: Housekeeping Ergonomics (see “Making beds”) (en inglés)</p> <p><i>Puntos clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Busque formas de reducir los estiramientos y las posturas incómodas al hacer las camas. • Al hacer la cama, acérquese lo máximo posible a ella. • Al colocar las sábanas, arrodílese o agáchese en lugar de inclinarse. • Si dispone de herramientas para hacer la cama, utilícelas. <p><i>Información adicional:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer la cama (WorkSafeBC - video, subtítulos en español) • Reaching and Awkward Postures (en inglés) • Kneeling (en inglés)
Tema 4	Limpieza de baños	<p>Recurso de Seguridad: Housekeeping Ergonomics (see “Cleaning bathrooms”) (en inglés)</p> <p><i>Puntos clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reduzca el estiramiento utilizando herramientas de mango largo para bañeras/duchas e inodoros. • Alterne las manos izquierda y derecha al tallar. • Protéjase las rodillas con una colchoneta o toalla cuando se arrodille. <p><i>Información adicional:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de baños (WorkSafeBC - video, subtítulos en español) • Ecurrir (WorkSafeBC - video, subtítulos en español) • Limpieza de baños (Cal/OSHA - en inglés y español) • Reaching and Awkward Postures (en inglés) • Kneeling (en inglés)

	Tema de seguridad	Contenido de respaldo (disponible en el centro de recursos de seguridad del State Fund, www.SafeAtWorkCA.com)
Tema 5	Limpiar, quitar el polvo y pasar la aspiradora	<p>Recurso de Seguridad: Housekeeping Ergonomics (see “Vacuuming” and “General cleaning and dusting”) (en inglés)</p> <p><i>Puntos clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando quite el polvo, mantenga las muñecas rectas. • Utilice herramientas de mango largo para quitar el polvo de los muebles altos. • Cuando aspire, mueva los pies en lugar de estirarse. <p><i>Información adicional:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspirar (WorkSafeBC - video, subtítulos en español) • Quitar el polvo de lugares altos (WorkSafeBC - video, subtítulos en español) • Vaciar basureros (WorkSafeBC - video, subtítulos en español) • Barrer/trapear (Cal/OSHA - en inglés y español) • Cubos para trapear (Cal/OSHA - en inglés y español) • Quitar el polvo (Cal/OSHA - en inglés y español) • Manipulación de basura (Cal/OSHA - en inglés y español) • Reaching and Awkward Postures (en inglés) • Kneeling (en inglés)
Tema 6	Seguridad de la espalda	<p>Recurso de seguridad: Reunión de seguridad: Levantar y lesiones de la espalda</p> <p><i>Puntos clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Evite levantar objetos cuando sea posible. • Mantenga la carga lo más cerca posible del cuerpo. • Mantenga las curvas naturales de su columna vertebral. <p><i>Información adicional:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómo Evitar Torceduras y Esfuerzos Excesivos • Caring for Your Back (en inglés) • Back Connection (Videos - en inglés) • Hazard Checklist: Proper Lifting Techniques (en inglés)

	Tema de seguridad	Contenido de respaldo (disponible en el centro de recursos de seguridad del State Fund, www.SafeAtWorkCA.com)
Tema 7	Seguridad en el uso de productos químicos	<p>Recurso de seguridad: Reunión de seguridad: Etiquetado de seguridad</p> <p><i>Puntos clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Es importante (y un requisito de Cal/OSHA) que los empleados sepan qué productos químicos están utilizando y cómo utilizarlos de forma segura. • Repase la importancia del etiquetado de productos químicos. • Revise los pictogramas, las etiquetas y las hojas de datos de seguridad de los productos químicos que utiliza. <p><i>Información adicional:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de Datos de Seguridad • Fichas de datos de seguridad para la comunicación de peligros (OSHA) • Pictograma para la norma sobre la comunicación de peligros (OSHA) • Etiquetas Estándar para la Comunicación de Peligro (OSHA) • Seguridad en el uso de productos químicos (Cal/OSHA - en inglés y español) • Equipo de protección personal (Cal/OSHA - en inglés y español)
Tema 8	Prevención de resbalones, tropiezos y caídas	<p>Recurso de seguridad: Evite resbalones, tropiezos y caídas</p> <p><i>Puntos clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Estar distraído aumenta la probabilidad de resbalar, tropezar o caer. • Identifique las zonas problemáticas, como suelos resbaladizos o desnivelados, e infórmelas a su supervisor si es necesario. • Utilice calzado antideslizante y cámbielo cuando las suelas parezcan desgastadas. <p><i>Información adicional:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Evite los resbalones y caídas • Resbalones, tropiezos y caídas (Cal/OSHA - en inglés y español)

	Tema de seguridad	Contenido de respaldo (disponible en el centro de recursos de seguridad del State Fund, www.SafeAtWorkCA.com)
Tema 9	Selección y cuidado del calzado	<p>Recurso de Seguridad: Selecting the Right Shoes (en inglés)</p> <p><i>Puntos clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Es importante elegir un calzado seguro y cómodo. • Elija zapatos con suela antideslizante. • Compruebe la estructura del zapato para asegurarse de que le proporciona el apoyo suficiente. • Asegúrese de que lleva la talla de zapato adecuada para su pie. <p><i>Información adicional:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Insoles (en inglés) • Shoe Policies (en inglés) • Proper Foot Protection Will Make You Jump for Joy (en inglés)
Tema 10	Almacenar amenidades	<p>Recurso de Seguridad: Storage Area Ergonomics (en inglés)</p> <p><i>Puntos clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Almacene los artículos de uso frecuente en estantes a una altura comprendida entre la rodilla y el hombro. • Utilice un banquito para alcanzar los artículos de las estanterías más altas en lugar de estirarse demasiado. • Coloque solo los artículos livianos en los estantes más altos. • No sobrecargue los carros con artículos adicionales. Lleve solo lo que necesite.
Tema 11	Programa de prevención de lesiones musculoesqueléticas	<p>Recurso de seguridad: Reunión de seguridad: Encargados de aseo y limpieza de hotel</p> <p><i>Puntos clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Revise los detalles de su Programa de prevención de lesiones musculoesqueléticas en el orden y limpieza. • Repase los indicios y síntomas de las lesiones musculoesqueléticas. • Recomiende a los empleados a que expresen su opinión cuando detecten un problema de seguridad. • Recomiende a los empleados a que den su opinión. <p><i>Información adicional:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hotel Housekeeping Musculoskeletal Injury Prevention Program (en inglés) • Talking Back: The Recovery Process (en inglés) • Lugar de trabajo seguro y saludable (Cal/OSHA - en inglés y español)

	Tema de seguridad	Contenido de respaldo (disponible en el centro de recursos de seguridad del State Fund, www.SafeAtWorkCA.com)
Tema 12	Estiramiento	<p>Recurso de seguridad: Ejercicios de estiramiento para trabajadores</p> <p><i>Puntos clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Para reducir el malestar, la rigidez o la fatiga muscular, deje de hacer lo que esté haciendo y tómese unos minutos para estirarse. • Estírese con regularidad a lo largo del día para obtener el máximo beneficio. • Realice cada estiramiento lenta y suavemente. • No debe sentir dolor al estirarse. • Si padece alguna enfermedad, consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de estiramientos o ejercicios. <p><i>Información adicional:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Warm-up and Stretch (en inglés) • Talking Back: Stretching (en inglés) • Talking Back: Flexibility Training – Myths and Misconceptions (en inglés) • Recesos ergonomicos
Tema 13	Patógenos transmitidos por la sangre	<p>Recurso de seguridad: Agentes Patógenos Contenidos en la Sangre</p> <p><i>Puntos clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplique precauciones universales y asuma que todos los líquidos corporales pueden estar infectados con patógenos transmitidos por la sangre. • Utilice guantes desechables (y otros Equipos de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) según sea necesario) cuando limpie líquidos corporales o manipule sábanas potencialmente contaminadas. • Lávese bien las manos y la piel expuesta inmediatamente después de la exposición. • No introduzca nunca las manos en los contenedores de basura para recoger objetos o compactar el contenido. • No recoja nunca con las manos objetos de vidrio rotos u otros objetos punzantes. <p><i>Información adicional:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Como reportar y evitar las lesiones con objetos cortopunzan • Norma sobre patógenos transmitidos por la sangre para el personal de orden y limpieza (Cal/OSHA)

Las evaluaciones y/o recomendaciones anteriores son solo una orientación general y no deben utilizarse como consejo médico o para fines de cumplimiento legal. Se basan únicamente en la información que se nos ha proporcionado y se refieren solo a las condiciones mencionadas expresamente. No ofrecemos ninguna garantía, expresa o implícita, de que su lugar de trabajo sea seguro o saludable o de que cumpla con todas las leyes, reglamentos o estándares.

Para obtener más información, visite www.SafeAtWorkCA.com