



Personal ajudant de cuina – netejador/a de llar d'infants

Informació sobre els riscos i mesures de prevenció associats al lloc de treball

La prevenció de riscos laborals té com a objectiu fonamental que la seguretat i la salut dels treballadors i de les treballadores no es vegin alterades per unes condicions inadequades dels llocs de treball.

Aquest document és fruit de l'avaluació de riscos del lloc de treball i té com a finalitat donar a conèixer al personal del Departament d'Educació quins factors de risc hi ha associats al seu lloc de treball i quines mesures s'han de prendre, per tal que aquest sigui el més segur i saludable possible.

És important llegir i posar en pràctica les mesures que aquí es proposen, perquè prevenir és sempre la millor opció.

1. Tasques habituals

Sota les directrius de la direcció de la llar d'infants o personal de cuina, aquest personal fa tasques del servei de menjador, de repartiment, i de bugaderia i llenceria, i també s'encarrega de la neteja de les dependències de la llar, de la maquinària i dels estris de cuina.

2. Factors de risc

2.1. Relacionats amb la seguretat

- Distribució inadequada de l'espai de treball.
- Tipus de terra inestable o lliscant (operacions de neteja de terres, etc.).
- Manca d'ordre i neteja a les àrees de treball.
- Ús d'equips de treball inadequats (possibilitat d'ús de tamboret per accedir a zones elevades, etc.).
- Risc elèctric.
- Inexistència o no utilització dels equips de protecció individual, com ara sabates baixes i tancades (amb sola antilliscant) i guants, per netejar objectes de vidre o recollir vidres trencats, així com la utilització de ganivets i estris tallants.
- Inexistència o no utilització de mesures complementàries, com ara empenyedors, ganxos, arrossegadors o tenalles, que són necessaris per les feines que desenvolupen com ajudants de cuina (ex. utilització de talladora d'embotits, trinxadora de carn, etc.).
- Contacte amb el foc.

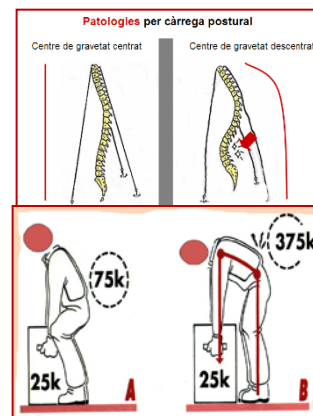


2.2. Relacionats amb la higiene

- Exposició a agents biològics, majoritàriament, durant la neteja de lavabos i canviadors.
- Inhalació o ingestió de substàncies nocives i contacte amb substàncies càustiques o corrosives per utilització, manipulació i emmagatzematge de productes de neteja.

2.3. Relacionats amb l'ergonomia

- Desplaçament de mobles en la neteja de classes.
- Postures forçades degut a la posició elevada de braços i espatlles durant la neteja de vidres i l'estesa de roba.
- Postures forçades degut a la posició de genolls.
- Transport manual de càrregues pels estris de neteja i durant els treballs a bugaderia.
- Postures forçades de l'esquena i de les cames a la gatzoneta en la neteja d'armaris de les joguines de l'aula.
- Arrossegament de càrregues, concretament de caixes de fruita o d'altres aliments.
- Realització de moviments repetitius amb l'extremitat superior en les tasques de preparació d'aliments (pelar fruita, verdura, etc.).
- Manteniment de la posició dempeus, durant la realització de tasques d'ajudant o d'ajudanta de cuina.
- Transport i recollida de matalassos de terra.



3. Mesures preventives de seguretat, higiene, ergonomia i vigilància de la salut

3.1. Mesures preventives de seguretat

- Cal garantir que les zones de pas mantinguin l'amplada mínima de 0,8 metres i que estiguin lliures d'obstacles.
- Cal evitar emmagatzemar materials fora de les zones destinades a aquesta finalitat i retirar els objectes innecessaris, envasos i altres que no s'utilitzin.
- S'han d'eliminar immediatament les deixalles o abocaments del terra.
- No s'han de pressionar mai els residus quan s'introdueixin a les bosses, ni amb el peu ni amb la mà; cal agafar sempre les bosses per la part superior i mantenir-les separades del cos; finalment, les bosses sempre s'han de transportar tancades.
- Cal llençar el material embolicat amb alguna protecció (paper, cartró, etc.) per tal d'evitar que altres persones es tallin.
- S'han d'utilitzar guants de rentar plats que també tinguin protecció contra talls, en les tasques de rentat d'objectes de vidre amb les mans.
- Cal usar sabates baixes i tancades, amb sola antilliscant.
- Cal utilitzar guants amb protecció contra els talls per manipular vidres trencats.
- S'han de delimitar i senyalitzar les zones amb terres humits; les operacions de neteja s'han de realitzar, preferiblement, fora del període d'activitat.
- Cal disposar d'escales de mà en llocs propers on s'hagin d'utilitzar, amb marcatge CE i que disposin de les mesures de seguretat següents: un limitador d'obertura de resistència mecànica suficient en les escales de tisora, sabates antilliscants i els esglaons en bon estat.
- No s'ha d'utilitzar cap escala de mà que s'hagi modificat; el personal ha de rebre informació en relació amb la utilització d'escales de mà.
- S'ha d'evitar la manipulació d'objectes quan s'utilitzin les escales de mà; no s'ha de fer ús, en cap cas, d'elements improvisats per pujar i baixar, com taules, cadires o elements

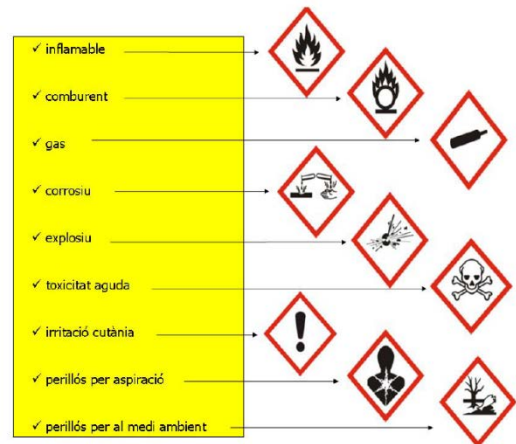


- superposats; la manipulació d'objectes s'ha de fer entre dues persones: una a dalt de l'escala i, l'altra, a baix.
- Cal seguir les recomanacions d'ús i manteniment de tots els aparells elèctrics, així com utilitzar correctament la instal·lació elèctrica, per no sobrecarregar els endolls.
- S'han d'utilitzar els protectors de la maquinària de manera obligatòria en l'ús de maquinària de cuina (talladora d'embotit, triturador, etc.).



3.2. Mesures preventives d'higiene

- En relació amb la **manipulació de productes de neteja**, s'ha de seguir la informació que es troba detallada en la fitxa de seguretat de cada producte, especialment pel que fa a:
 - manipulació, emmagatzematge, transport i eliminació;
 - mesures que cal prendre en cas de vessament accidental;
 - controls que s'han d'emprar en cas d'exposició o per a la protecció personal;
 - utilització d'equips de protecció individual (EPI) per cada producte.



- Com que molts dels productes per a la neteja poden tenir amoníac, que és irritant, cal assegurar que el local està adequadament ventilat. Mai no s'han de barrejar productes de neteja: cal exigir-ne l'etiquetatge i s'han de conservar els productes en els seus envasos originals per tal que no hi hagi equivocacions.
- Cal mantenir els productes de neteja emmagatzemats en un lloc segur, drets, nets i tapats, en locals ben ventilats i d'accés restringit, allunyats de focus d'ignició i de temperatures elevades; cal conservar els envasos originals hermèticament tancats i no utilitzar mai envasos de productes alimentaris.
- S'han d'utilitzar proteccions personals adients com guants de protecció específics i homologats per la norma CE, així com calçat tancat.
- Cal disposar de roba de recanvi per canviar-se immediatament en cas que la roba es taqui per vessament.
- Cal rentar-se sempre les mans amb sabó després de treballar o de manipular productes de neteja.
- S'han d'emmagatzemar els productes en llocs destinats per a aquesta finalitat i no en prestatges, caixes, armaris o taules de cuina.



3.3. Mesures preventives d'ergonomia

- En general, la postura de referència ha de ser neutra, és a dir, la que manté en equilibri els grups musculars i amb les articulacions en angle de confort (sense flexions o extensions forçades). A més, s'ha d'evitar mantenir la mateixa postura durant molt de temps: la millor postura és la diferent a l'anterior.
- Cal utilitzar la roba i calçat adequats.
- S'han de flexionar les cames per agafar el pes.

- Cal mantenir l'esquena recta i lleugerament inclinada cap endavant.
- S'ha de contreure la musculatura abdominal i glútia per estabilitzar la pelvis.
- Sempre que sigui possible cal fer ús d'elements auxiliars (com ara carros, etc.) en la manipulació de càrregues.
- Cal disposar d'una base de suport àmplia: tenir els peus separats, un dels quals lleugerament avançat.
- Cal tenir en compte que empènyer és millor que estirar.
- Cal treballar aprofitant la gravetat.
- Per evitar al màxim la manipulació de càrregues, cal utilitzar sempre carros de neteja en perfecte estat, lleugers i fàcils de transportar, amb rodes greixades que permetin un lliscament suau i el transport d'estris sense risc d'ensopegades. També es pot dividir la càrrega en volums i pesos més petits; el personal ha de rebre informació sobre manipulació de càrregues.
- Cal intentar que els bidons dels productes de neteja siguin de la mida més reduïda possible.
- S'han de fer les tasques de cuina en una alçada adient per evitar treballar amb els braços per sobre les espatlles.
- Es poden evitar postures forçades si s'utilitzen estris de neteja que permetin arribar a zones molt per sobre o per sota del pla de treball; en la neteja de vidres i miralls s'ha de fer servir l'estri en forma de "T" o creueta. 
- S'ha de compensar la postura d'esquena inclinada i recolzar un braç sobre la taula per tal de transferir-li el pes del cos quan no sigui possible elevar el pla de treball durant la neteja de les taules.
- Cal substituir la postura d'esquena inclinada per la d'un o dos genolls flexionats; s'ha de dur a terme sobre una superfície dúctil, adaptable, flexible o amb genolleres.
- Durant la utilització d'eines portàtils, cal utilitzar escales i escambells per ajustar l'alçada de treball entre el nivell de la cintura i el pit. El pla de treball s'ha d'intentar ajustar a l'alçada del colze o lleugerament per sota. 
- Cal alternar tasques per evitar mantenir durant molt de temps una mateixa postura, i així evitar la sobrecàrrega sostinguda d'un mateix grup muscular. En cas de disposar-ne, cal usar reposapeus o banquetes d'uns 15 centímetres d'alçada per poder recolzar alternativament un dels dos peus, i mantenir l'esquena més descansada.

Es important que...

Si us trobeu en alguna de les condicions personals de les que es detallen a continuació, contacteu directament amb el metge o metgessa especialitzat en medicina del treball dels serveis territorials, per garantir la confidencialitat del vostre estat de salut:

- Embaràs o període de lactància.
- Grups especialment sensibles (immunodeficiència, immunosupressió) i de malaltia crònica.
- Reincorporació al treball després d'una baixa llarga.