

**Informació sobre  
prevenció de riscos  
laborals**

**Información sobre  
prevención de riesgos  
laborales**

## **Les activitats de neteja i la salut**

**Las actividades  
de limpieza  
y la salud**

**Per evitar intoxicacions**

**Para evitar  
intoxicaciones**

**Per evitar èczemes a  
les mans**

**Para evitar eccemas  
en las manos**

**Per evitar descàrregues  
elèctriques**

**Para evitar descargas  
eléctricas**

**Per evitar caigudes**

**Para evitar caídas**

**Per evitar el mal  
d'esquena i el dolor a les  
articulacions**

**Para evitar el dolor  
de espalda y de las  
articulaciones**

**Per evitar infeccions**

**Para evitar infecciones**

*Per prevenir els riscos per a la salut que es deriven del treball, sovint cal la col·laboració de diverses persones.*

*Per a això, us podeu adreçar a:*

- *El delegat de prevenció o un membre del comitè d'empresa.*
- *El metge o algun altre tècnic del servei de prevenció de l'empresa.*
- *El metge de capçalera.*

*Para prevenir los riesgos para la salud que se derivan del trabajo, a menudo se precisa la colaboración de varias personas.*

*Para ello, puede dirigirse a:*

- *El delegado de prevención o algún miembro del comité de empresa.*
- *El médico o algún otro técnico del servicio de prevención de la empresa.*
- *El médico de cabecera.*

*Elaboració de la publicació:  
Servei Català de la Salut.  
Unitats de Salut Laboral de Badalona,  
Costa de Ponent i Sabadell.*

*Aquest fullet forma part d'un projecte d'actuacions conjuntes amb el Departament de Treball per a la prevenció de riscos laborals en el sector de la neteja.*

*© Generalitat de Catalunya  
Departament de Sanitat  
i Seguretat Social*

*Edició: Servei Català de la Salut*

*Dipòsit legal:*

*Disseny gràfic:  
Anechina-Osambela  
Dibuixos: © Urrutia  
Impressió:*

## SI TREBALLEU EN ACTIVITATS DE NETEJA

En aquesta publicació trobareu informació útil per **evitar els riscos més comuns a la vostra feina**. Molts treballs, en determinades condicions, poden comportar l'exposició a factors de risc per a la salut. El treball en activitats de neteja, també.

Hi ha riscos que no es poden abordar en solitari. N'hi ha d'altres, en canvi, la prevenció dels quals depèn principalment de cadascun de nosaltres. Cal conèixer els uns i els altres per tal d'impedir que la manca d'informació esdevingui un risc en si mateixa.

Aquest fullet conté alguns consells que podeu posar en pràctica per **prevenir accidents i malalties relacionades amb el vostre treball**.

**La vostra atenció i col·laboració són fonamentals.**

## SI TRABAJA EN ACTIVIDADES DE LIMPIEZA

En esta publicación, encontrará información útil para **evitar los riesgos más comunes en su trabajo**. Muchos trabajos, en determinadas condiciones, pueden comportar la exposición a factores de riesgo para la salud. El trabajo en actividades de limpieza también.

Hay riesgos que no se pueden abordar en solitario. Hay otros, en cambio, cuya prevención depende principalmente de cada uno de nosotros. Es necesario conocer unos y otros para impedir que la falta de información sea un riesgo en sí misma.

Este folleto contiene algunos consejos que puede poner en práctica para **prevenir accidentes y enfermedades relacionadas con su trabajo**.

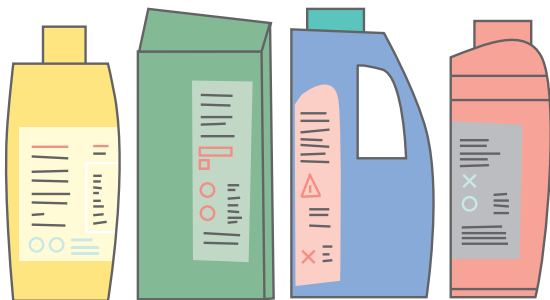
**Su atención y colaboración son fundamentales.**

## PER EVITAR INTOXICACIONS

Els productes de neteja contenen diferents substàncies químiques que en determinades ocasions poden representar un perill per a la salut.

## PARA EVITAR INTOXICACIONES

Los productos de limpieza contienen diferentes sustancias químicas que en determinadas ocasiones pueden representar un peligro para nuestra salud.



**Etiquetes - Consulteu sempre l'etiqueta dels productes.** Els envasos han de portar sempre una etiqueta que informi sobre el contingut i les instruccions d'ús del producte (concentració recomanada, precaucions en l'emmagatzematge i si requereix la utilització d'algun mitjà de protecció personal). Si, tot i així, algun dels envasos que utilitzeu no en porta, demaneu que aquesta informació consti per escrit.

**Etiquetas - Consulte siempre la etiqueta de los productos.** Los envases tienen que llevar siempre una etiqueta que informe sobre el contenido y las instrucciones de uso del producto (concentración recomendada, precauciones en el almacenamiento y si requiere la utilización de algún medio de protección personal). Si, aun así, alguno de los envases que utiliza no la lleva, pida que dicha información conste por escrito.

**No barregeu mai els productes de neteja**  
**No mezcle nunca los productos de limpieza**

## **Procureu ventilar bé els locals on s'apliquin o es manipulin productes de neteja**

**Procure ventilar bien los locales donde se apliquen o manipulen productos de limpieza**

**Productes de neteja** – Les barreges poden resultar molt perilloses per als ulls i per a les vies respiratòries, per la qual cosa cal evitar-les sempre.

**Utilitzeu els productes d'un en un** i sempre que ompliu de nou un envàs assegureu-vos que no queden restes del producte anterior.

**Recipients** – Abans de netejar un recipient per primer cop, **pregunteu què conté**. Si es tracta de substàncies perilloses, informeu-vos del que heu de fer perquè no us perjudiquin.

**Desinsectacions** – Les desinsectacions, **les ha de fer personal especialitzat**. Per netejar un local o una zona que s'acaba de desinsectar, utilitzeu únicament aigua. Assegureu-vos que ha passat el temps reglamentari després de la desinsectació i que **el lloc ha estat suficientment ventilat**.

**Productos de limpieza** – Las mezclas pueden resultar muy peligrosas para los ojos y las vías respiratorias, por ello hay que evitarlas siempre. **Utilice los productos de uno en uno** y siempre que vuelva a llenar un envase asegúrese de que no queden restos del producto anterior.

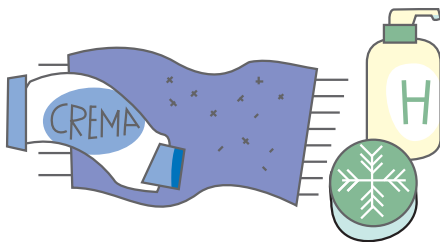
**Recipientes** – Antes de limpiar un recipiente por primera vez, **pregunte qué contiene**. Si se trata de sustancias peligrosas, infórmese de qué tiene que hacer para que no le perjudiquen.

**Desinsectaciones** – Las desinsectaciones **las tiene que realizar personal especializado**. Para limpiar un local o una zona recién desinsectada, utilice únicamente agua. Asegúrese de que ha pasado el tiempo reglamentario después de la desinsectación y de que **el lugar ha sido suficientemente ventilado**.

## PER EVITAR ÈCZEMES A LES MANS

A més de poder causar al·lèrgies, els productes de neteja poden resultar molt irritants per a la pell. Els desinfectants i els desgreixants ho són especialment. Eviteu tocar els productes de neteja directament.

**Guants** - Utilitzeu guants que siguin resistents i ajustin bé. Si l'ús dels guants de goma us perjudica la pell, eviteu-ne el contacte directe, posant-vos a sota uns guants de cotó.



## Eviteu la humitat de les mans.

En acabar la feina, assegureu-vos d'eixugar-vos-les bé. Per restablir l'equilibri de la pell, utilitzeu seguidament alguna crema per a les mans. Si les que utilitzeu normalment no us resulten útils o suficients, demaneu al metge de capçalera que us aconselli.

## PARA EVITAR ECCEMAS EN LAS MANOS

Además de poder causar alergias, los productos de limpieza pueden resultar muy irritantes para la piel. Los desinfectantes y los desengrasantes lo son especialmente. Evite tocar los productos de limpieza directamente.

**Guantes** - Utilice guantes que sean resistentes y ajusten bien. Si el uso de guantes de goma le perjudica la piel, evite el contacto directo con los mismos poniéndose debajo guantes de algodón.

Evite la humedad de las manos. Cuando termine el trabajo, asegúrese de secarlas bien. Para restablecer el equilibrio de la piel, utilice seguidamente alguna crema para las manos. Si las que utiliza normalmente no le resultan útiles o suficientes, pida al médico de cabecera que le aconseje.

A close-up photograph of a hand wearing a white nitrile glove. The hand is positioned to touch a dark, textured surface, possibly a piece of equipment or a container. The background is a light, neutral color. The overall image has a soft, slightly blurred quality.

**Eviteu tocar els productes de neteja directament**  
Evite tocar los productos de limpieza directamente

## PER EVITAR DESCÀRREGUES ELÈCTRIQUES

Les instal·lacions elèctriques han d'estar ben aïllades i a una alçada suficient per poder netejar per sota sense necessitat de tocar-les.

**Corrent elèctric** - Eviteu netejar amb líquids i amb esprais qualsevol aparell que estigui connectat al corrent elèctric.

## PARA EVITAR DESCARGAS ELÉCTRICAS

Las instalaciones eléctricas deben estar bien aisladas y a una altura suficiente para poder limpiar por debajo sin necesidad de tocarlas.

**Corriente eléctrica** - Evite limpiar con líquidos y sprays cualquier aparato que esté conectado a la corriente eléctrica.



**Endolls i cables** - Eviteu utilitzar aigua i altres líquids quan netegeu superfícies properes a les instal·lacions elèctriques, especialment si hi ha endolls o cables a la vista.

**Enchufes y cables** - Evite utilizar agua y otros líquidos cuando limpie superficies próximas a las instalaciones eléctricas, especialmente si hay enchufes o cables a la vista.



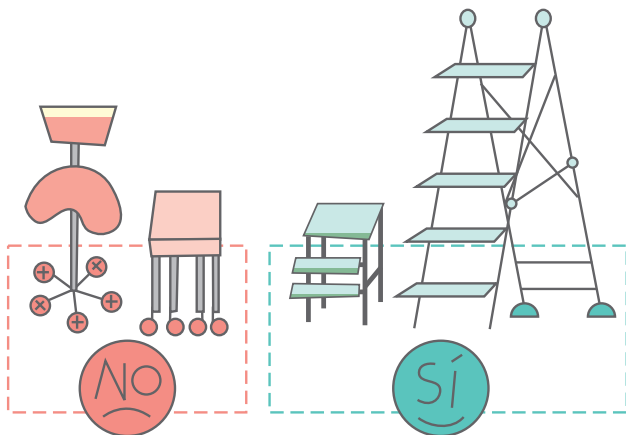
## PER EVITAR CAIGUDES

Les caigudes poden comportar conseqüències molt greus. Cal prevenir-les.

**Obstacles** - Per no ensopegar, fixeu-vos si a terra hi ha desperfectes o irregularitats o bé si hi ha obstacles que us barrin el pas.

**Calçat** - Utilitzeu calçat antilliscant i que quedi ben subjecte als peus. Eviteu també deixar el terra mullat o rellescós després de netejar-lo.

**Llocs alts** - Per accedir a llocs alts, utilitzeu elements estables. Les cadires o els tamborets amb rodes no en són i, per tant, resulten perillosos.



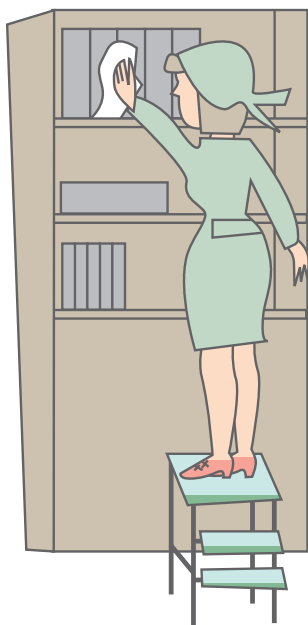
## PARA EVITAR CAÍDAS

Las caídas pueden comportar consecuencias muy graves. Es necesario prevenirlas.

**Obstáculos** - Para no tropezar fijese si en el suelo hay desperfectos o irregularidades, o bien si hay obstáculos que corten el paso.

**Calzado** - Utilice calzado antideslizante y bien sujeto a los pies. Evite también dejar el suelo mojado o resbaladizo después de limpiarlo.

**Lugares altos** - Para acceder a lugares altos, utilice elementos estables. Las sillas o taburetes con ruedas no lo son, por lo que resultan peligrosos.



No us enfileu a llocs alts amb les mans ocupades.

Els treballs que es fan a una certa alçada de terra requereixen la correcta utilització d'arnesos i/o cinturons de seguretat en bon estat, per tal que protegeixin de les greus conseqüències que pot representar una caiguda.

**Escales** - Si utilitzeu escales, col·loqueu-les en una **posició estable**. Si l'escala és de tisora, heu d'obrir-la completament.

No suba a lugares altos con las manos ocupadas.

Los trabajos que se realizan a una cierta altura del suelo requieren la correcta utilización de arneses y/o cinturones de seguridad en buen estado, para que protejan de las graves consecuencias que puede representar una caída.

**Escaleras** - Si utiliza escaleras, colóquelas en una **posición estable**. Si la escalera es de tijera, ábrala completamente.



**Utilitzeu calçat antilliscant**  
**Utilice calzado antideslizante**



**Eviteu escórrer la baieta del pal de fregar  
amb les mans**

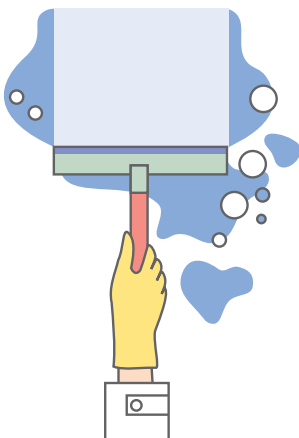
**Evite escurrir el mocho con las manos**

## PER EVITAR EL MAL D'ESQUENA I EL DOLOR A LES ARTICULACIONS

**Pals de fregar** - Les escombres, els pals de fregar, etc. no han de ser excessivament llargs. És convenient la utilització d'allargadors per poder arribar a les superfícies llunyanes o als racons.

**Baietes** - La baieta del pal de fregar no ha de ser gaire grossa per tal de poder manipular-la amb més facilitat. Sempre que es pugui, cal evitar escórrer les baietes i el pal de fregar amb les mans. Per aquesta raó, us haurien de proporcionar galledes proveïdes de premses d'escórrer.

**Neteja de vidres** - Per a la neteja de vidres és aconsellable que utilitzeu la T o "creueta".



## PARA EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA Y DE LAS ARTICULACIONES

**Palos de fregar** - Las escobas, palos de fregar, etc. no han de ser excesivamente largos. Es conveniente el empleo de alargadores para poder alcanzar las superficies lejanas o los rincones.

**Mochos** - El mocho no tiene que ser demasiado grande para poder manipularlo con más facilidad. Siempre que sea posible, hay que evitar escurrir las bayetas y el mocho con las manos. Para ello le tendrían que proporcionar  cubos con prensas para escurrir.

**Limpieza de cristales** - Para la limpieza de cristales es aconsejable que utilice la T (crueta).

**Neteja de superfícies elevades** – Si heu de treballar dalt d'un tamboret o d'una escala, aquests han d'estar situats just davant de la superfície a netejar. Heu de desplaçar l'escala tantes vegades com calgui.

**Col·locar o treure objectes** – Per col·locar o treure objectes d'un pla inferior (càrrega frontal d'una rentadora, prestatgeria, etc.) flexioneu els genolls.

**Aixecament de càrregues** – Per aixecar una càrrega heu de tenir en compte:

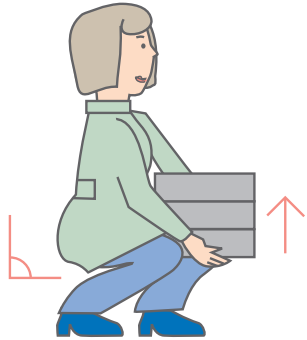
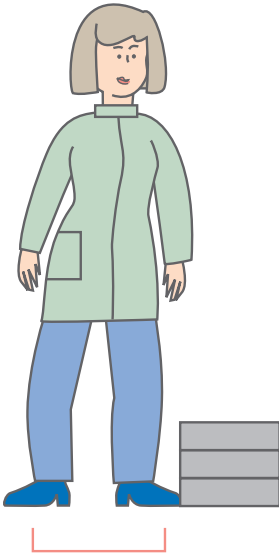
- Separar els peus a una distància equivalent a l'amplada de les espatlles.
- Doblegar els genolls.
- Aproximar el màxim possible l'objecte al centre del cos.
- Aixecar el pes gradualment i sense sacsejades.
- No girar el cos mentre s'està aixecant la càrrega, és preferible girar els peus.

**Limpieza de superficies elevadas** – Si tiene que trabajar sobre un taburete o una escalera, éstos han de estar situados en frente de la superficie a limpiar. Tiene que desplazar la escalera tantas veces como sea necesario.

**Colocar o retirar objetos** – Para colocar o retirar objetos de una altura inferior (carga frontal de una lavadora, estantería, etc.) flexione las rodillas.

**Levantamiento de cargas** – Para levantar una carga debe tener en cuenta:

- Separar los pies a una distancia equivalente a la anchura de los hombros.
- Doblar las rodillas.
- Aproximar al máximo el objeto al centro del cuerpo.
- Levantar el peso gradualmente y sin sacudidas.
- No girar el cuerpo mientras se esté levantando la carga; es preferible girar los pies.



**Trasllat d'objectes pesants -**  
Si heu de mobilitzar o traslladar objectes pesants heu de:

- Examinar l'objecte per localitzar cantells afilats, estellats, etc.
- Assegurar-vos que en el recorregut no hi ha obstacles.
- Preveure on deixareu l'objecte.

**Traslado de objetos pesados -** Si tiene que movilizar o trasladar objetos pesados debe:

- Examinar el objeto para localizar cantos afilados, astillados, etc.
- Asegurarse de que en el recorrido no existen obstáculos.
- Prever dónde dejará el objeto.

**Per prevenir el dolor a les articulacions heu d'utilitzar els estris adequats. L'empresa us els hauria de facilitar**

**Para evitar el dolor de las articulaciones tiene que utilizar los utensilios adecuados. La empresa debería facilitárselos**

Per traslladar objectes pesants procureu utilitzar el carro. En cap ocasió heu d'arrossegar les bosses o altres objectes pesants.

Si per les dimensions del local o magatzem heu d'apilar les bosses, caixes, etc., aquestes no han de superar mai l'alçada dels braços.

Si heu de mobilitzar pesos d'un pis a l'altre utilitzeu sempre el muntacàrregues o l'ascensor.

Si l'objecte és molt pesant o llarg seria convenient demanar l'ajuda d'una altra persona.

Para trasladar objetos pesados procure utilizar el carro. En ningún caso debe arrastrar las bolsas u otros objetos pesados.

Si por las dimensiones del local o almacén tiene que apilar las bolsas, cajas, etc., éstas no tienen que superar nunca la altura de los brazos.

Si tiene que movilizar pesos de un piso a otro, utilice siempre el montacargas o el ascensor.

Si el objeto es muy pesado o largo, sería conveniente pedir ayuda a otra persona.





**Per traslladar objectes pesants procureu  
utilitzar el carro**

**Para trasladar objetos pesados procure  
utilizar el carro**

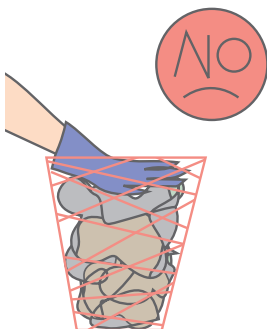
## PER EVITAR INFECCIONS

**Guants** - Utilitzeu guants resistents, que no es perforin ni es tallin fàcilment.

**Contenidors** - No poseu mai la mà dins de cap recipient sense mirar abans què conté.

No poseu la mà dins de papereres, galledes d'escombraries o qualsevol altre contenidor. Per netejar-los, sempre que es pugui, és millor buidar-ne el contingut.

No buideu mai el contingut d'una bossa dins d'una altra. Lligueu i llenceu sempre la bossa sense manipular-la.



## PARA EVITAR INFECCIONES

**Guantes** - Utilice guantes resistentes, que no se perforen ni se corten fácilmente.

**Contenedores** - No ponga nunca la mano dentro de ningún recipiente sin mirar antes qué contiene.

No ponga la mano dentro de las papeleras, cubos de basura o cualquier otro contenedor. Para limpiarlos, siempre que se pueda, es mejor vaciar el contenido.

No vacíe nunca el contenido de una bolsa dentro de otra. Siempre hay que atar y tirar las bolsas sin manipularlas.

**No comprimi mai les escombraries, ni amb el peu ni amb la mà**  
**No comprima nunca la basura, ni con el pie ni con la mano**

**Agulles i bisturís** – Si treballem en un centre sanitari, **no obriu mai les caixes especials** on es recullen les agulles i els bisturís.

**Talls o punxades** – En tots els casos, si malgrat les precaucions us tallem o punxem, després de netejar la ferida amb aigua i sabó i desinfectar-la, **informeu immediatament el metge.**

En alguns casos, **la millor manera d'evitar la infecció és vacunar-se.**

**Agujas y bisturíes** – Si trabaja en un centro sanitario, **no abra nunca las cajas especiales** donde se recogen las agujas y bisturíes.

**Cortes o pinchazos** – En todos los casos, si a pesar de las precauciones se corta o pincha, después de limpiar la herida con agua y jabón y desinfectarla, **informe inmediatamente al médico.**

En algunos casos, **la mejor manera de evitar la infección es vacunarse.**

**Informe-vos si a la vostra feina és aconsellable algun tipus de vacuna**

**Infórmese si en su trabajo es aconsejable algún tipo de vacuna**



Servei Català  
de la Salut



---

Amb la col·laboració de



Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball  
**Direcció General**  
de Relacions Laborals