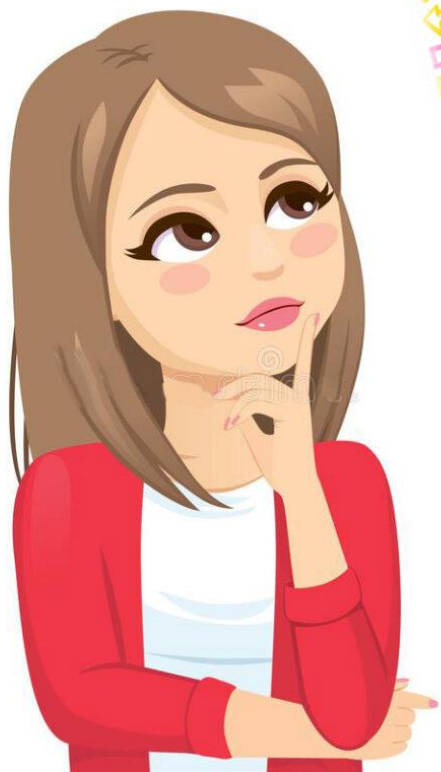
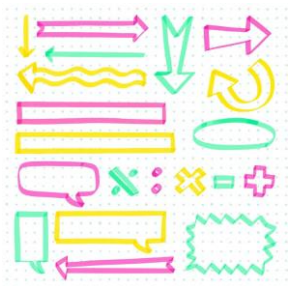
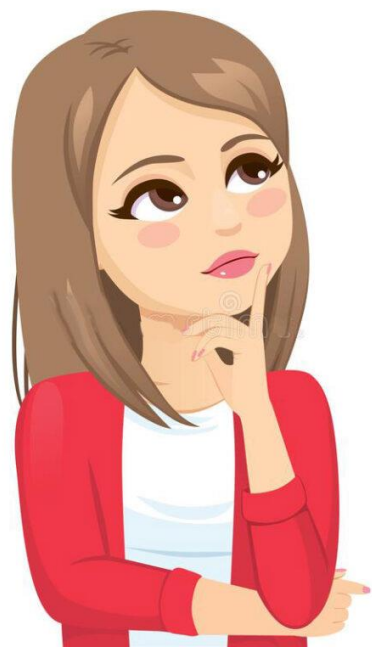
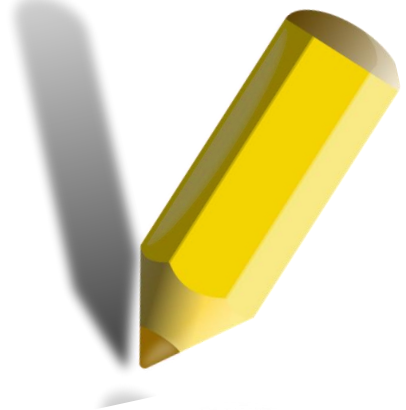
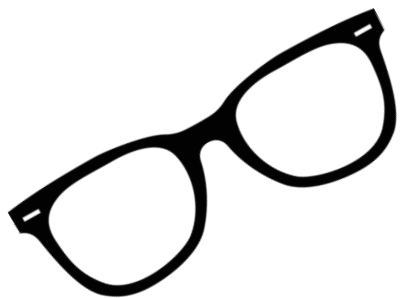


Bienvenido a esta guía
de estudio.



Bienvenido a esta
guía de estudio.



Guía Actividades Trabajo Doméstico





Introducción

La limpieza es una actividad diaria, necesaria para mantener un entorno saludable y un ambiente agradable.

Sin embargo, cada persona empleadora puede tener su propio estilo, método y preferencias a la hora de llevar a cabo la limpieza.

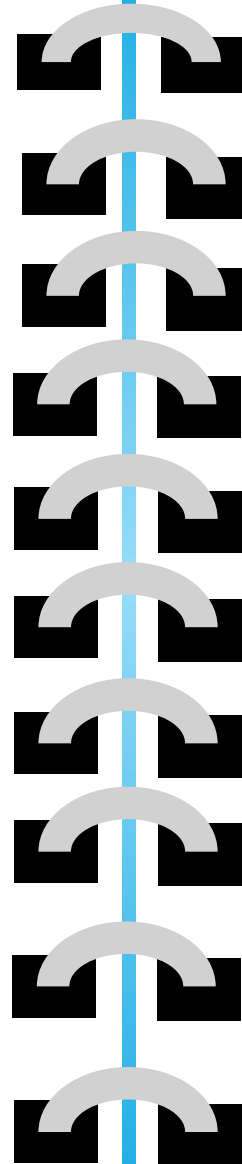
Por lo anterior, esta guía pretende orientar hacia una limpieza altamente efectiva considerando los principios de limpieza y desinfección.

Procedimientos de limpieza y desinfección de superficies.

Las superficies requieren de limpieza y remoción periódica de polvo y suciedad.

Los procesos de limpieza deben preceder siempre a los de desinfección ya que facilitan su acción.

Se puede diferenciar entre una limpieza rutinaria y una limpieza de mantenimiento terminal, que se planifica semanal o mensualmente, de acuerdo con las necesidades de la casa de habitación y considerando las indicaciones de la persona empleadora.



Tipos de limpieza

Rutinaria: se realiza de forma diaria y de forma recurrente cuando ocurren algunos eventos (salpicaduras o suciedad) o se realiza entre otras actividades de limpieza

Mantenimiento terminal: Es aquella que se realiza en todas las áreas de la casa en forma minuciosa incluyendo limpieza de áreas de ventilación, iluminación, espacios de almacenamiento, dormitorios, muebles, entre otros, máximo una vez a la semana o antes del tiempo previsto si las condiciones lo requieren por exposición a contaminación.

Fases de la limpieza

La limpieza eficiente requiere organización y planificación.

En este apartado estudiaremos las cuatro fases de la limpieza.



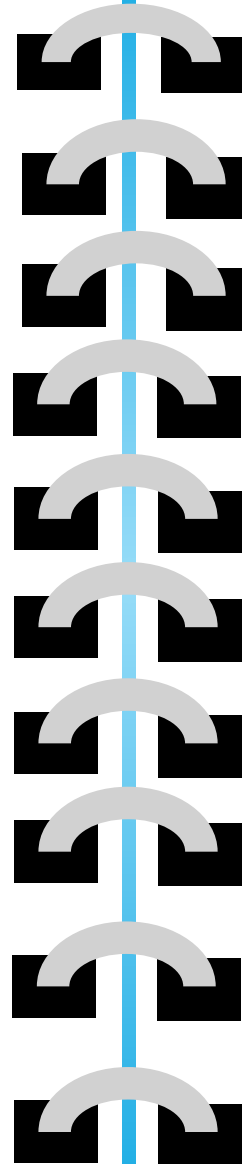
Persona con artículos de limpieza y equipo de protección personal.
Autor desconocido. Fotografía bajo la licencia de Freepik

Fase I. Preparación de los espacios para el proceso de limpieza:

1. Identifica y reconoce los espacios, superficies y necesidades de limpieza.
2. Establezca el proceso de limpieza a ejecutar.
3. Prepare los utensilios de limpieza.
4. Seleccione los productos para realizar las actividades de limpieza. Es esencial elegir los productos adecuados para cada superficie y tipo de suciedad.
5. Recoja los objetos sueltos.
6. Ordene las superficies.
7. Retire cualquier elemento que pueda obstaculizar el proceso de limpieza.

Fase II. Eliminación del polvo y la suciedad superficial.

1. Utilice un plumero o un trapo seco para retirar el polvo de las superficies y los muebles.
2. Preste atención a las zonas más difíciles de alcanzar, como las esquinas y los rincones.
3. Considere utilizar escaleras o bancos adecuados y seguros para para alcanzar áreas de difícil acceso.
4. Elimine la suciedad y los residuos visibles. Esto se puede hacer mediante el barrido, la aspiración o el lavado, dependiendo del tipo de superficie a limpiar.



Persona limpiando mueble con plumero suave y colorido.
Autor desconocido. Fotografía bajo la licencia de Freepik

Fase III. Limpieza y desinfección de las superficies.

Superficie: Se refiere a la parte externa y visible de una área u objeto específico, como ejemplo: pisos, muebles, paredes, cielorrasos, entre otros.

Tipos de Superficies

Lisas: son aquellas que no tengan porosidades, relieves y/o profundidades.

Porosas: son aquellas que tienen porosidades, relieves y/o profundidades.



Persona limpiando mueble de cocina con paño de microfibra. Autor desconocido. Fotografía bajo la licencia de Freepik

La limpieza es una actividad que elimina los materiales orgánicos e inorgánicos y la suciedad que se encuentra visible en la superficie, equipos o materiales, se lleva a cabo con agua y detergente, esto reduce el crecimiento de microorganismos y permite que el desinfectante entre en contacto con los elementos requeridos para acabar con los microorganismos.



Persona limpiando mueble con desinfectante. Autor desconocido. Fotografía bajo la licencia de Freepik

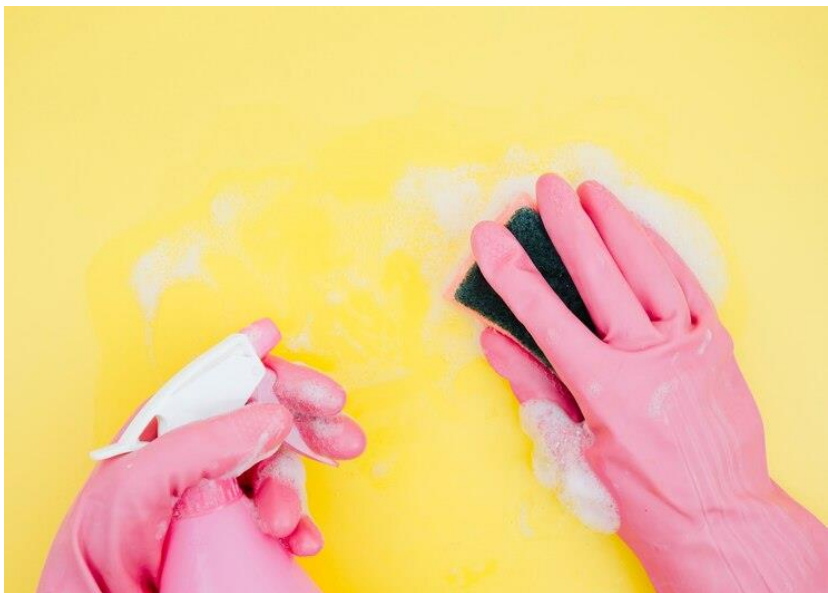
La desinfección es una actividad que consiste en eliminar gran parte de los microorganismos patógenos que viven en las superficies.

Debe realizarse justo después de la actividad de limpieza.

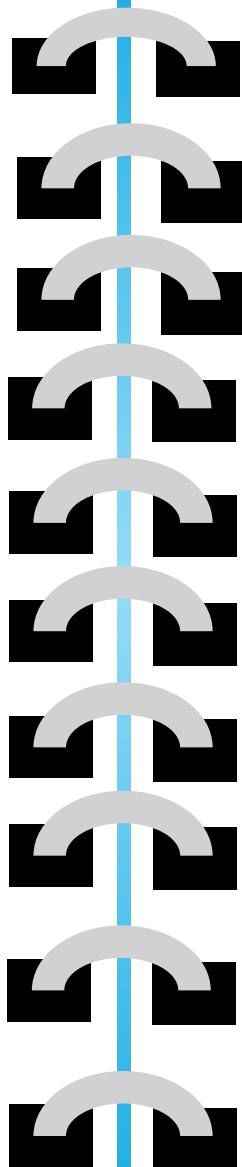
Procedimiento:

Las superficies requieren de limpieza y remoción periódica de polvo y suciedad.

Los procesos de limpieza deben **preceder siempre a los de desinfección** ya que **facilitan su acción**.



Manos con guantes limpiando superficie lisa con una esponja, humedecida con agua y jabón.
Autor desconocido. Fotografía bajo la licencia de Freepik



Principios de limpieza y desinfección:

La limpieza de superficies requiere de tres tiempos diferentes:

1

De adentro
hacia afuera

2

De lo limpio a lo
sucio, iniciar en el
área más limpia y
terminar en las
zonas más
contaminadas.

3

Del centro a la
periferia

Fase IV. Limpieza del suelo.

1

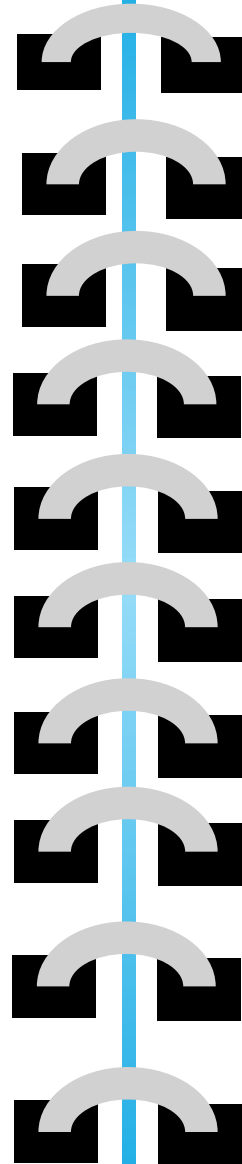
Utilice una aspiradora o una escoba para retirar el polvo y los residuos sólidos

2

Después de barrer utilice un trapeador (mopa) o paño con el producto de limpieza adecuado para cada tipo de suelo.

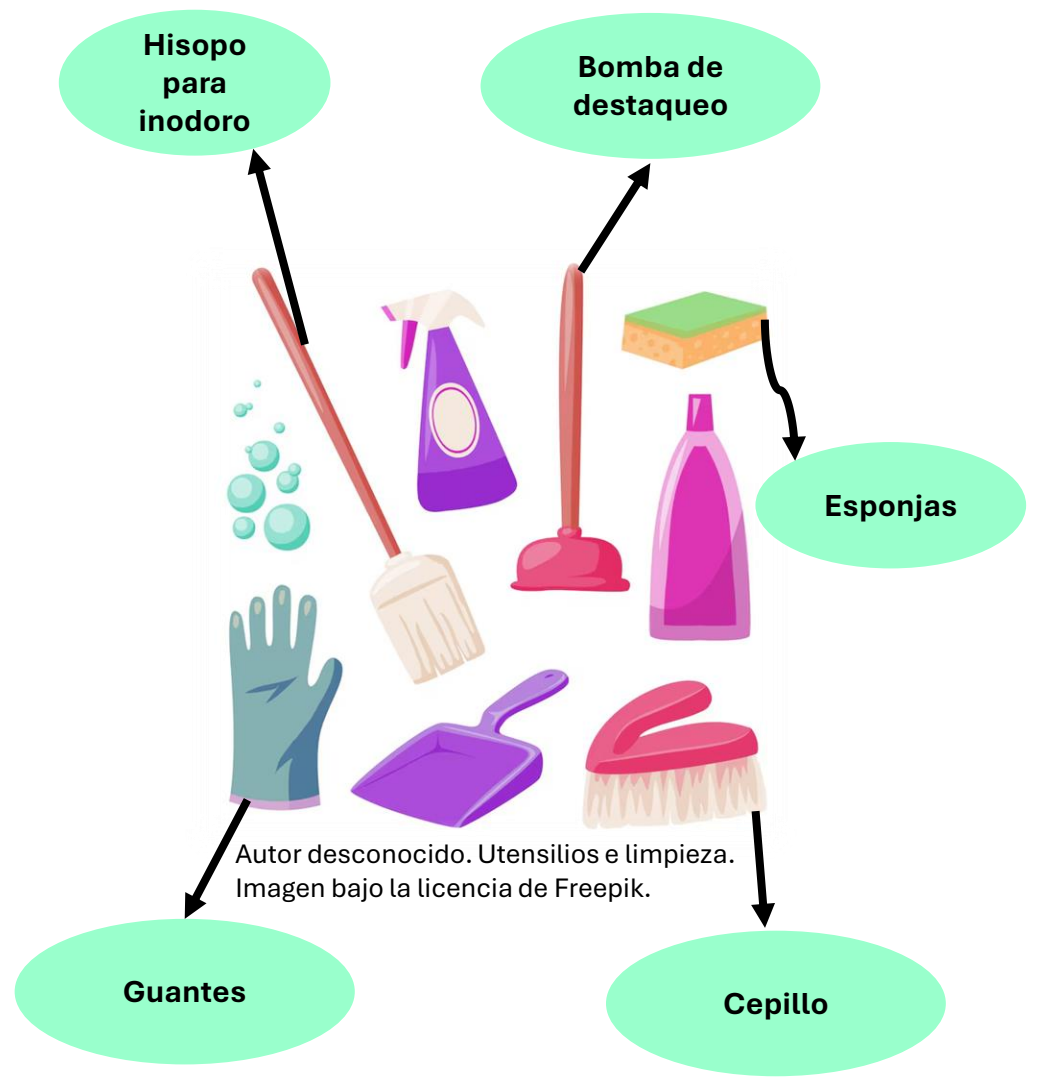
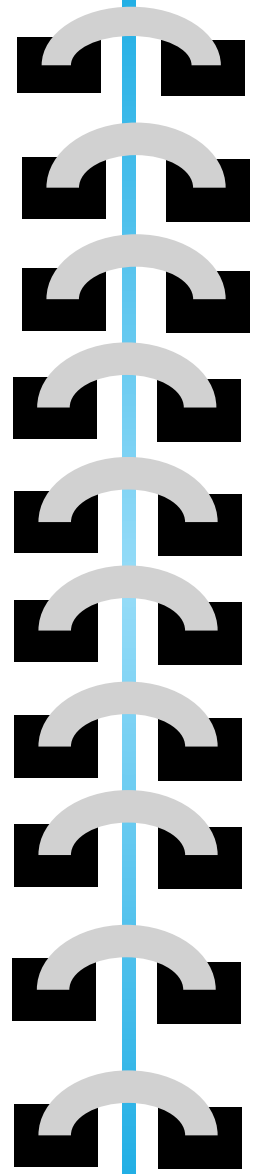
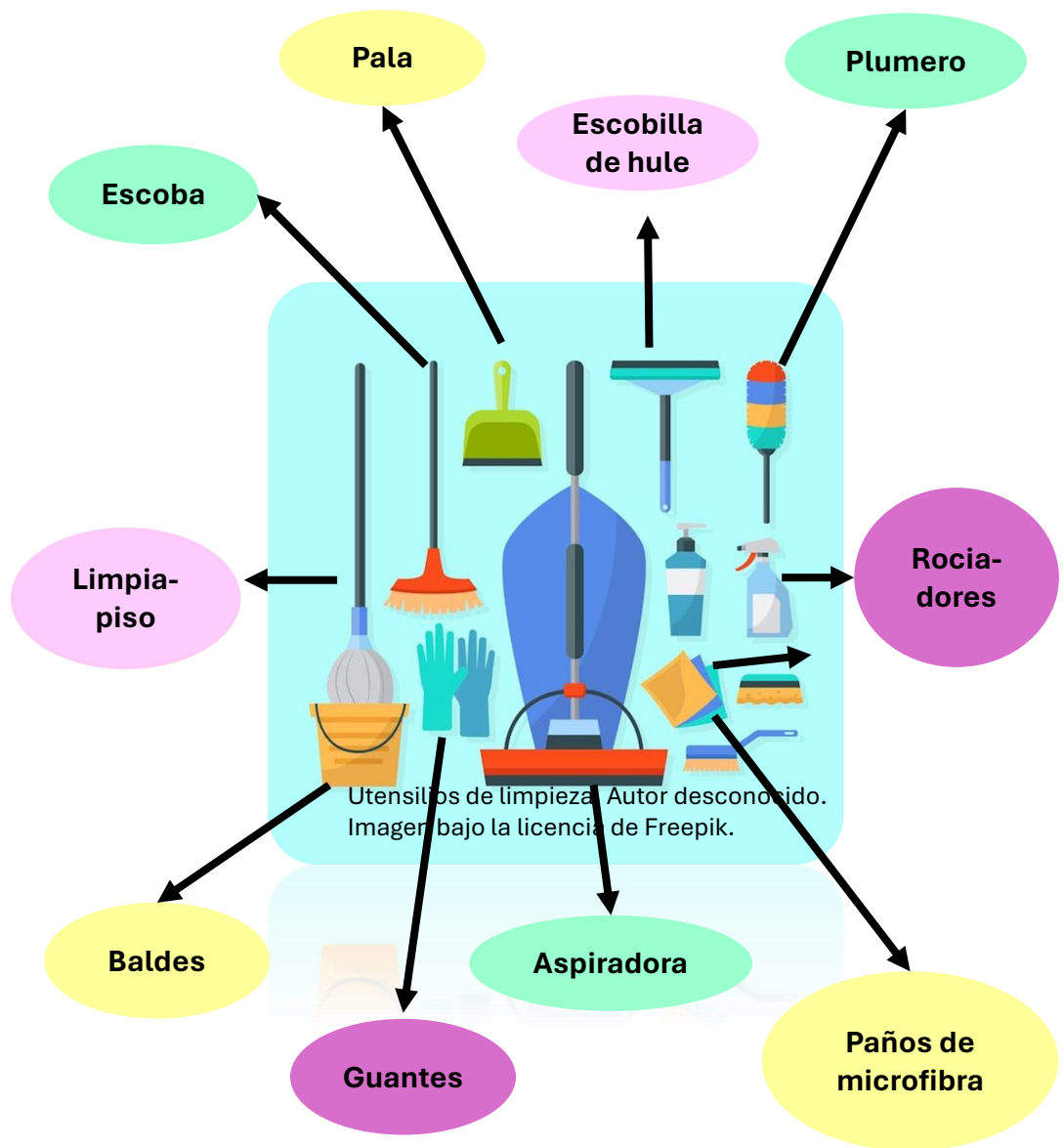
3

Para la limpieza de pisos: Se desplaza el limpia piso (mopa) de derecha a izquierda y viceversa



Persona limpiando el piso de una casa.
Autor desconocido. Fotografía bajo la licencia de Freepik

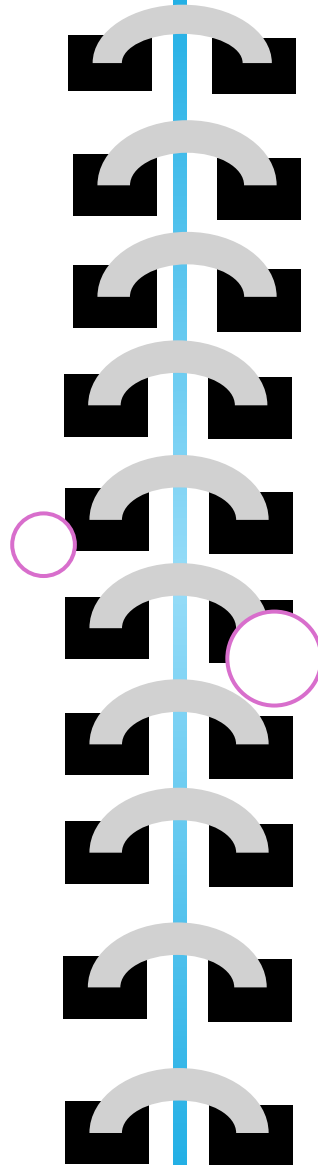
Utensilios de limpieza



Consideraciones



Persona con megáfono. Autor desconocido.
Imagen bajo la licencia de Freepik.



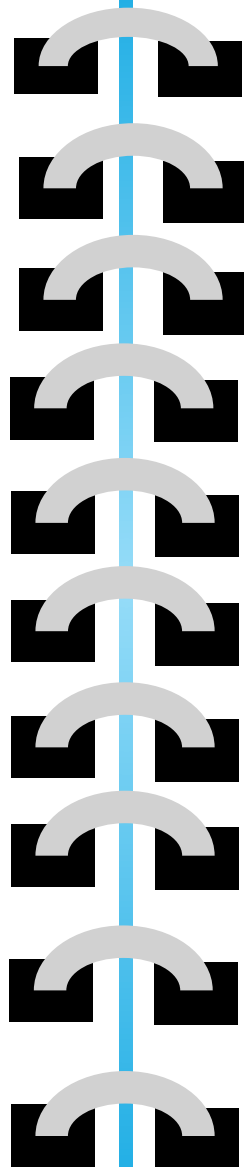
Evite utilizar la lencería de la casa de habitación (textiles y productos utilizados en las habitaciones como fundas o sábanas) en los procesos de limpieza,

Los productos y utensilios del área de baño (jabón, esponjas, paños y otros) son de uso exclusivo de éste, es decir, está prohibido su uso en otros espacios de la casa de habitación.

Tipos de productos de limpieza

Utilice productos de limpieza adecuados para cada tipo de superficie:

Desinfectantes: Cualquier sustancia utilizada para destruir gérmenes, virus, bacterias y otros microorganismos que causan infecciones y enfermedades.

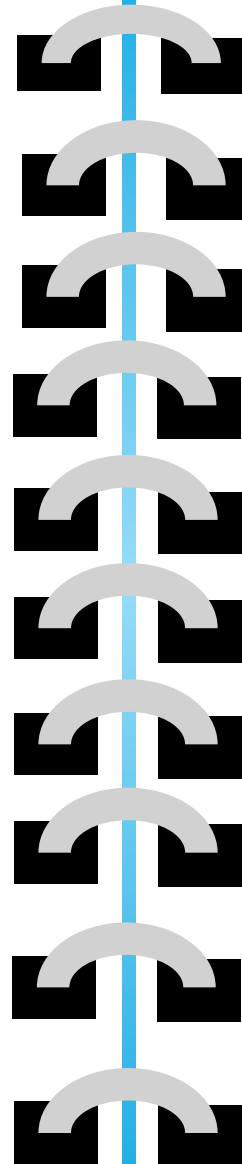


Desengrasantes: es un producto químico que está compuesto por sustancias naturales o artificiales, con las que permite retirar y eliminar por completo suciedad, grasas y aceites, de cualquier tipo de superficie.

Desincrustadores: es un producto conocido por sus propiedades, que lo hacen un limpiador químico de alta potencia que evitan o remueven los depósitos de sales (sarro o gota seca) que se forman en diferentes zonas como en las griferías.

Uso de los productos de limpieza y desinfección

- ✓ Use productos de limpieza con fecha de vencimiento vigente.
- ✓ Lea las etiquetas.
- ✓ Siga las recomendaciones del fabricante indicadas en la etiqueta.
- ✓ Utilice los productos de limpieza solo en las superficies recomendadas por el fabricante.
- ✓ Utilice los productos de limpieza sin mezclarlos ya que pueden ser incompatibles y provocar reacciones químicas con efectos dañinos para la salud (intoxicación, irritación, entre otros)



- ✓ Utilice las dosificaciones recomendadas por el fabricante en la etiqueta del producto.
- ✓ Mantenga debidamente cerrados los productos de limpieza.
- ✓ Lávese las manos correctamente según los protocolos después de la aplicación de cualquier producto de limpieza.

Instrucciones de Uso:

- 1. Aplicación:** Aplicar el desinfectante sobre la superficie limpia y seca.
- 2. Tiempo de Contacto:** Dejar actuar durante al menos 5 minutos para una desinfección efectiva.
- 3. Enjuague:** No es necesario enjuagar después de la aplicación, a menos que se indique lo contrario.
- 4. Precauciones:** Evite el contacto con los ojos y la piel. En caso de contacto, enjuague con agua abundante.
- 5. Almacenamiento:** Mantener en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños y mascotas.
- 6. Eliminación:** Eliminar el envase vacío según las regulaciones locales.



Ingredientes Activos:

- Cloruro de benzalconio: X%
- Otros ingredientes inertes: Y%

Precauciones de Seguridad:

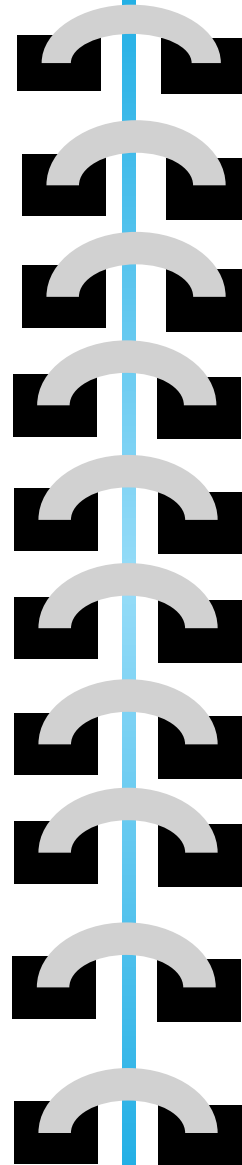
- Mantener fuera del alcance de los niños.
- Evitar el contacto prolongado con la piel.
- No ingerir. En caso de ingestión, consultar a un médico inmediatamente.

Fabricado por: Nombre del fabricante Dirección -Número de teléfono de contacto

Fecha de Fabricación: DD/MM/AAAA
Fecha de Caducidad: DD/MM/AAAA





Almacenamiento de los productos de limpieza y desinfección

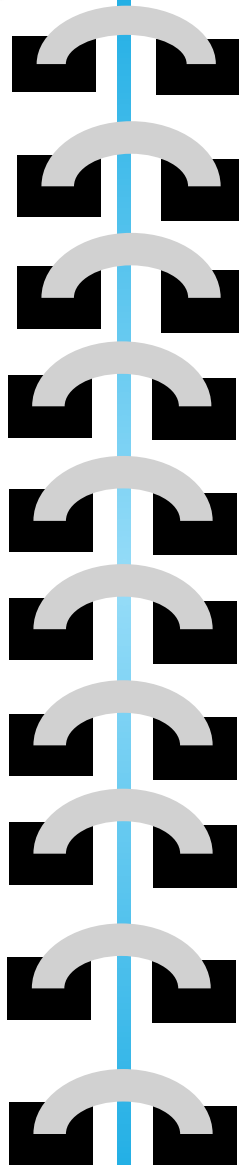
- ✓ Almacene los productos de limpieza separado de los alimentos.
- ✓ Almacene en lugares fuera del alcance de los niños, niñas y mascotas.
- ✓ Almacene en espacios ventilados.
- ✓ Asegúrese que las etiquetas de los envases se encuentren en buen estado y legibles,
- ✓ Utilice los productos de limpieza en envases adecuados y diferente color para diferenciar los contenidos, con la respectiva etiqueta del fabricante.



- ✓ En caso de cambiar los productos de limpieza de envases grandes a envases pequeños utilice siempre los mismos, acatando las normas de seguridad (utilización de guantes, mascarilla y lentes)
- ✓ Los contenedores para almacenar los productos de limpieza deben tener una etiqueta, en la cual se indique la composición de su fórmula, recomendación de uso, y acciones de emergencia en caso ingesta o contacto con los ojos o piel. (siempre se recomienda la atención médica para atención en caso de emergencia)
- ✓ Mantenga debidamente cerrados los productos de limpieza.

Simbología de Seguridad en etiquetas

Símbolo	Explicación
	Por inhalación, ingestión o penetración cutánea en pequeñas cantidades pueden provocar la muerte o perjuicios agudos o crónicos para la salud. Causa de riesgo para la salud de gravedad limitada.
	Por contacto breve, prolongado o repetido con la piel o mucosa, puede provocar reacción inflamatoria.
	En contacto con tejidos vivos, puede ejercer una acción destructiva de los mismos.
	Por inhalación, ingestión o penetración cutánea en pequeñas cantidades pueden provocar la muerte o perjuicios agudos o crónicos para la salud.



Símbolo	Explicación
	Tienen un punto de inflamación extremadamente bajo/bajo. Puede calentarse y arder a temperatura ambiente.
	En contacto con sustancias inflamables puede producir una reacción fuertemente exotérmica (acompañada de gran desprendimiento de calor) Puede arder en contacto con otros productos inflamables.
	Explosiona en contacto con una llama o por choque o fricción.
	En caso de liberación al medio ambiente pueden construir un peligro inmediato o futuro para uno o más de los compartimentos del medio ambiente (suelo, aire, agua). En el medio natural puede causar alteraciones de la flora y fauna.. 15

“PASO A PASO”

PROCESO DE LIMPIEZA

Paso 1: Lavarse las manos antes y después de realizar cada una de las tareas.

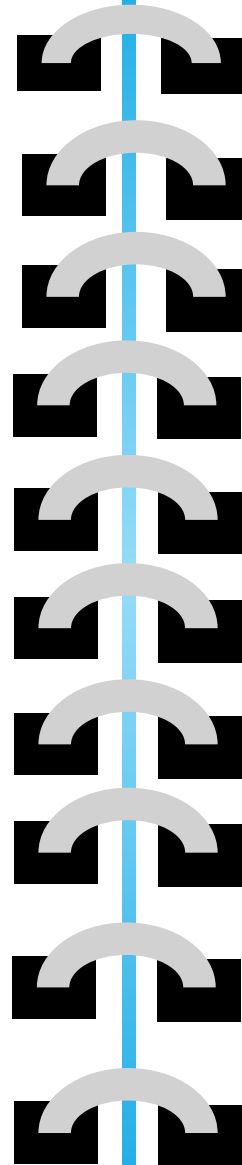
Paso 2: Colocarse equipo de protección personal.

Paso 3: Remueva polvo con paño seco o plumero y posteriormente.

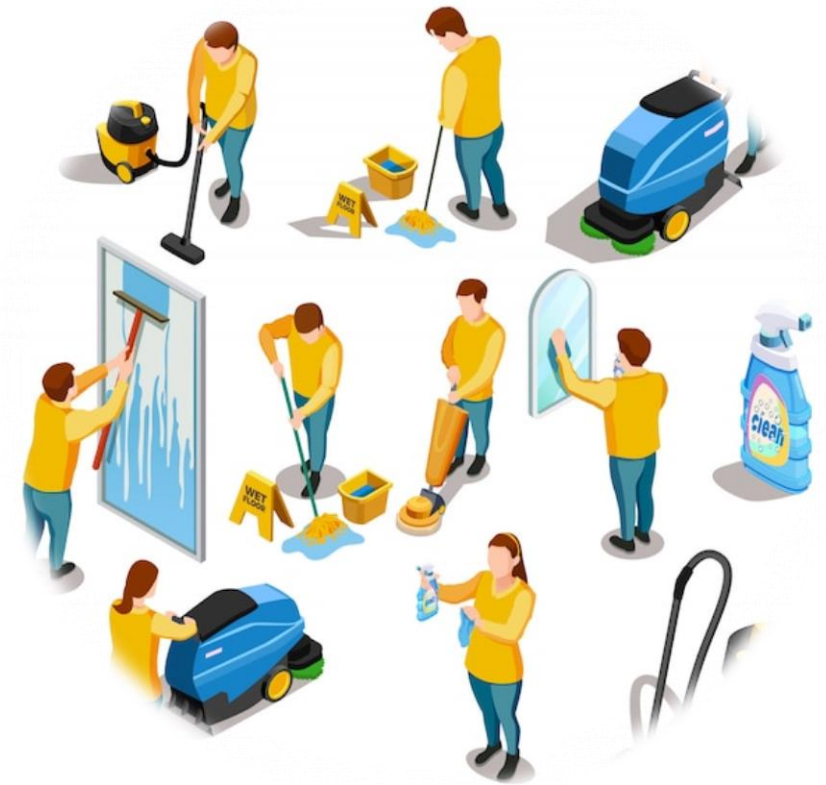
Paso 4: Limpie las superficies menos a lo más sucio y de las partes más altas a las más bajas.

Paso 5: Utilice el producto desinfectante según las características de la superficie.

Paso 6: Limpie con movimientos en una sola dirección, para no volver a ensuciar las áreas que ya han sido limpiadas.



✓ .



Vectores. Personas realizando diferentes actividades de limpieza.

Autor desconocido. Imagen bajo la licencia de Freepik.

Proceso de limpieza según

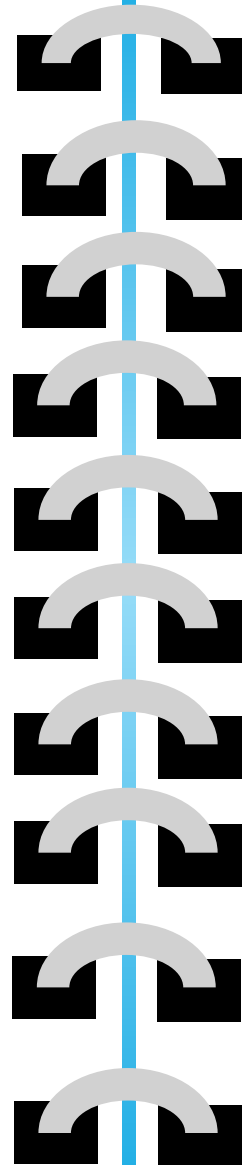
Áreas del Hogar

Para realizar los procesos y desinfección se debe utilizar productos adecuados según las características de cada una de las superficies, de preferencia productos biodegradables.

Consulte siempre las etiquetas del fabricante.



Personas cuidando el planeta con acciones de limpieza Autor desconocido. Imagen bajo la licencia de Freepik.



Ducha

Utensilios	Descripción del procedimiento
<ul style="list-style-type: none">• Guantes• Mascarilla• Lentes de seguridad• Escoba• Paño o esponja• Cepillo de mano	<ul style="list-style-type: none">• Póngase guantes limpios y secos.• Barra la suciedad visible.• Aplique el desengrasante y desincrustador.• Deje actuar el producto al menos 15 minutos.• Restregué las paredes y pisos del baño con movimientos circulares o de zig-zag.• Remueva el producto de limpieza con agua con movimientos de arrastre para evitar que queden restos de suciedad en las paredes u otras áreas.• Secar las paredes, pisos y grifería en especial esta última área para prevenir la formación sarro.
<ul style="list-style-type: none">• Nota: Deberá prestar especial atención a las puertas de vidrio y mamparas en el proceso de secado para evitar la formación de gota seca y/o manchas tornasoles (ojo de pescado).	

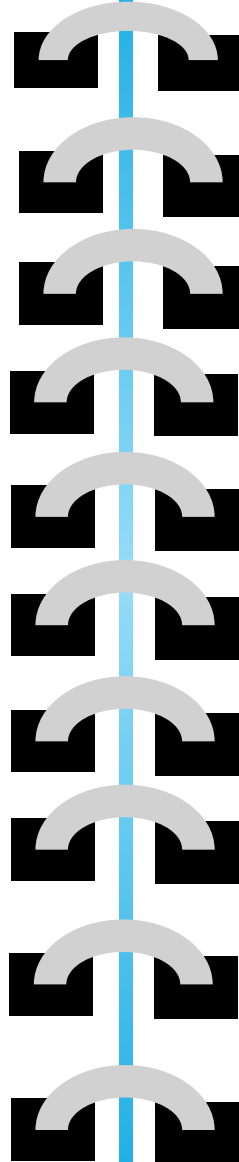
Inodoro

Utensilios

- Guantes
- Mascarilla
- Lentes de seguridad
- Hisopo o cepillo para inodoro
- Paño o esponja
- Palo de Piso
- Escoba

Descripción del procedimiento

- Póngase guantes limpios y secos.
- Barra el piso del área del servicio sanitario, para retirar los residuos de suciedad y polvo.
- Utilice el producto desinfectante en las áreas del inodoro (parte interna como en las externas: tapas y base).
- Deje reposar 15 minutos
- Restregué con hisopo y tirar la cadena
- Limpiar superficies exteriores del inodoro con un paño o esponja con desinfectante.
- Sequé con un paño las superficies del inodoro.
- Pase el palo de piso.



Lavatorio

Utensilios

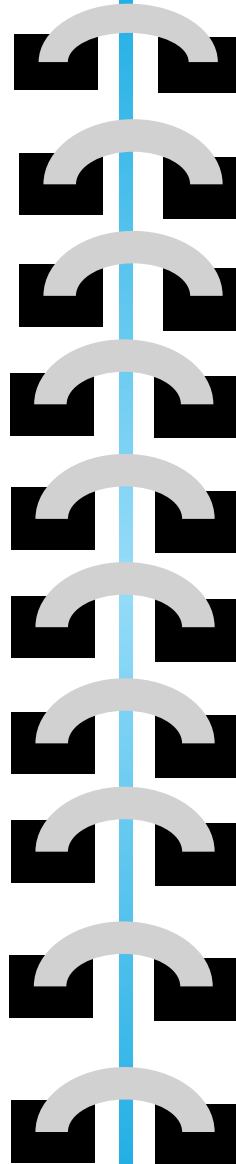
- Guantes
- Mascarilla
- Lentes de seguridad
- Escoba
- Paño o esponja
- Cepillo de pequeño

Descripción del procedimiento

- Póngase guantes limpios y secos.
- Apliqué el desengrasante y desincrustador.
- Deje actuar el producto al menos 15 minutos.
- Restregué el lavatorio con una esponja.
- Restregué la base de la grifería con un cepillo así mismo como los desagüe y rebalse del lavatorio.
- Remueva el producto de limpieza con agua para evitar que queden restos de suciedad.
- Sequé lavatorio y grifería en especial esta última área para prevenir la formación sarro.

Cocina

Utensilios	Descripción del procedimiento
<ul style="list-style-type: none">• Guantes• Lentes de seguridad• Paño• Esponja• Escoba• Palo de piso	<ul style="list-style-type: none">• Póngase guantes limpios y secos• Barra la suciedad visible en los pisos.• Limpia la suciedad visible en las superficies de la cocina (isla, fregaderos y cocina).• Apliqué productos anti-grasa según recomendaciones del fabricante en los equipos islas, áreas de preparación de alimentos, cocina, extractores de grasa, lavaplatos, y pilas de fregadero• Retiré con un paño limpio y húmedo el producto y los residuos de suciedad.• Barra nuevamente el piso para recoger los residuos originados por la limpieza.• Limpiar el piso con un paño limpio y húmedo para el piso.• Pasé un paño húmedo con desinfectante a las superficies (isla, cocina y áreas de trabajo y piso)• Seque el piso.

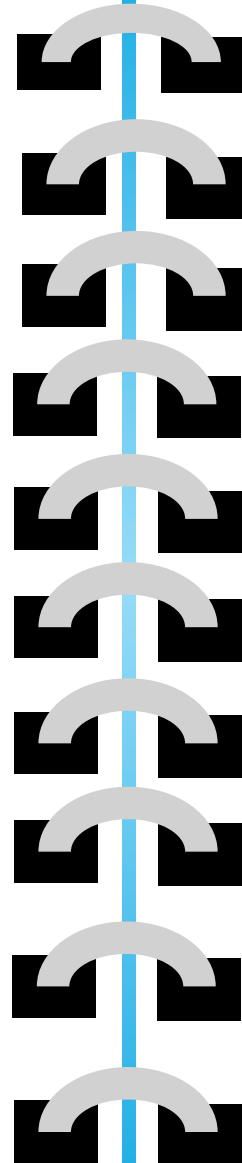


Refrigeradora

Utensilios	Descripción del procedimiento
<ul style="list-style-type: none">• Guantes• Paño• Esponja• Cepillo pequeño• Escoba• Palo de Piso• Escalera de pocos peldaños o banco.	<ul style="list-style-type: none">• Póngase guantes limpios y secos• Retire los utensilios y alimentos de la refrigeradora para liberar el espacio de limpieza. <p>Parte exterior de la refrigeradora:</p> <ul style="list-style-type: none">• Barra la suciedad debajo de la refrigeradora.• Limpie las caras externas de la refrigeradora, utilice un bando para alcanzar el área superior.• Limpie los empaques utilizando un cepillo con solamente agua, evite el uso de productos de limpieza en esta área ya que pueden dañar los empaques. <p>Parte interior de la refrigeradora:</p> <ul style="list-style-type: none">• Limpie las áreas internas de la refrigeradora, estantes, parrillas y ranuras, donde se insertan las parrillas, utilizando la esponja y el cepillo.• Remueva el producto de limpieza con un paño húmedo para evitar que queden restos de suciedad y del mismo producto de limpieza.• Sequé las áreas• Verifique el estado de los alimentos, su proximidad a la fecha de vencimiento y deseche aquellos en mal estado o vencidos.• Reubique la refrigeradora en lugar correspondiente verificando que se encuentre totalmente limpio y desinfectado• Organice nuevamente los utensilios y alimentos en la refrigeradora.

Áreas de almacenamiento de alimentos

Utensilios	Descripción del procedimiento
<ul style="list-style-type: none">• Guantes• Paño• Esponja• Cepillo pequeño	<ul style="list-style-type: none">• Póngase guantes limpios y secos• Retire los utensilios y alimentos de la alacena para liberar el espacio de limpieza.• Limpie los estantes de la alacena removiendo la suciedad.• Verifique la fecha de vencimiento de los alimentos y comuníquelo al empleado y proceda según las indicaciones de éste.• Reubique y organice los utensilios y alimentos nuevamente en la alacena debidamente limpia.• Verifique que el área circundante se encuentre totalmente limpia.

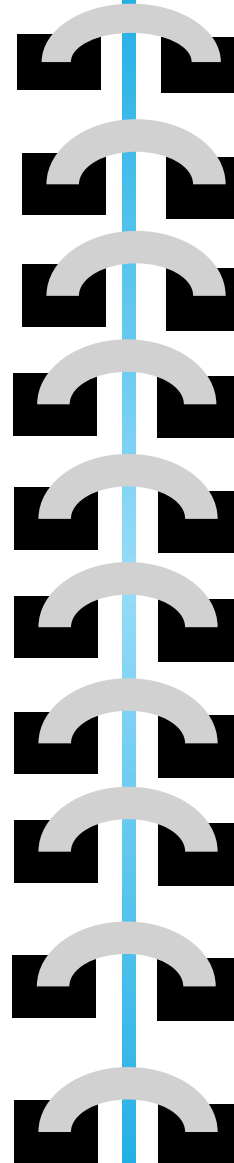


Aires acondicionados (limpieza de la unidad interna o evaporadora)

Utensilios	Descripción del procedimiento
<ul style="list-style-type: none">• Guantes• Paño• Cepillo pequeño• Escalera o banco.	<ul style="list-style-type: none">• Desconecte el breaker de alimentación eléctrica del equipo de aire acondicionado.• Póngase guantes limpios y secos.• Utilice una escalera o banco seguro para para alcanzar la altura a la que se encuentra el aire acondicionado.• Levantar el cobertor de la Unidad• Extraiga los filtros (mallas plásticas).• Remueve el polvo de los filtros.• Limpie los filtros cepillando con agua.• Seque los filtros.• Aplique alguicida en los paneles metálicos para evitar malos olores.• Coloque nuevamente los filtros.

Dormitorios

Utensilios	Descripción del procedimiento
<ul style="list-style-type: none">• Guantes• Paños• Escoba o aspiradora• Plumero• Palo de piso• Escalera o banco	<ul style="list-style-type: none">• Barra el dormitorio• Sacuda y limpie artículos como mesas de noche, televisores, lámparas, abanicos, entre otros.• Retire telas de araña. <p>Cama</p> <ul style="list-style-type: none">• Retirar la ropa de cama• Sacude o aspire el colchón• Desinfecte con un producto acaricida (eliminar ácaros) el colchón.• Tienda la cama.• Barra nuevamente.• Limpie con un paño húmedo el piso.• Desinfecte con un paño humedecido con un producto de desinfectante según las características del piso.• Seque el piso.

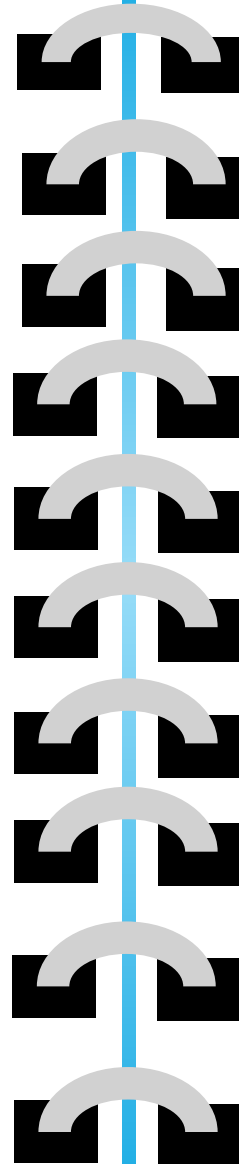


Limpieza de Vidrios

Utensilios	Descripción del procedimiento
<ul style="list-style-type: none">• Guantes• Lentes de seguridad.• Paños secos• Escobilla de hule para limpiar vidrios)	<ul style="list-style-type: none">• Póngase guantes limpios y secos y lentes de seguridad.• Remueva el polvo de la superficie.• Limpie el vidrio con un paño humedecido.• Aplique el producto limpiador de vidrio.• Utilice el lado de la malla de la escobilla de hule y con movimientos de arrastre limpie la superficie.• Remueva con agua el producto de limpieza.• Utilice el lado de hule de la escobilla y remueve la humedad.• Pula con un paño seco especial para vidrios.

Otras Áreas del Hogar

Utensilios	Descripción del procedimiento
<ul style="list-style-type: none">• Aspiradora• Escoba• Palo de piso• Paño• Plumero	<ul style="list-style-type: none">• aspire o barra diariamente dependiendo del tipo de piso o superficies para recoger los residuos de suciedad.• Sacuda los muebles utilizando un paño seco o plumero.• Limpie el piso con un paño limpio y húmedo.• Desinfecte el piso mediante la utilización producto según el tipo de superficie.• Seque el piso.• Pula las superficies (madera, granitos u otros materiales) con el producto según las características de las mismas.



Exteriores: Terrazas, Jardines, Cocheras

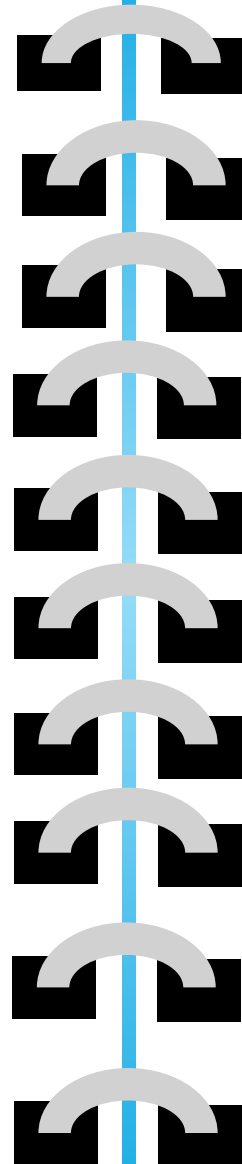
Utensilios	Descripción del procedimiento
<ul style="list-style-type: none">• Escoba• Rastrillos• Mangueras• Rociadores• Palo de piso o mopa.	<ul style="list-style-type: none">• Barra las superficies para recoger los residuos de suciedad con escoba o rastrillo según el área. <p>En caso de muebles de terraza expuestos al aire libre:</p> <ul style="list-style-type: none">• Retire el polvo,• Humedece con agua la superficie a limpiar.• Aplique un producto alguicida o similar para remover le moho.• Dejar reposar por unos minutos para que haga efecto.• Limpie la superficie con movimientos circulares.• Enjuague el producto y retire la suciedad.• Seque el mueble. <p>Muebles bajo techo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Retire el polvo• Limpie con trapo húmedo.• Seque.• Pula la superficie de los muebles con un producto recomendado según las características de estos. <p>En caso de que el área a limpiar lo requiera:</p> <ul style="list-style-type: none">• Barra nuevamente.• Limpie con un paño húmedo el piso o remueva la humedad.• Desinfecte con un paño humedecido con un producto de desinfectante según las características del piso.• Seque el piso.

Seguridad Ocupacional

Mecánica corporal

Se refiere a la forma en que el cuerpo se mueve y se posiciona para realizar diversas actividades para evitar lesiones y promover la eficiencia en el trabajo. Los tres elementos principales de la mecánica corporal:

- **Alineación corporal o postura:** es la posición adecuada del cuerpo al realizar diversas actividades.
- **Equilibrio o estabilidad:** es la capacidad de mantener el cuerpo en una posición deseada.
- **Movimiento coordinado del cuerpo:** implica realizar acciones de una manera fluida y controlada, se traduce en movimientos cuidadosos levantar objetos o cambiar la posición del cuerpo. Además, realizar una adecuada coordinación minimiza el riesgo de lesiones.

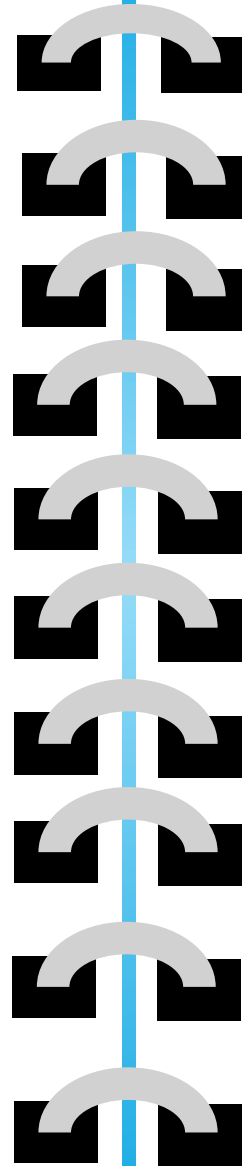


Principios de la mecánica corporal

1. Intente mantener siempre la espalda recta.
2. Busque siempre el equilibrio de nuestro cuerpo. Apoyar los pies firmemente.
3. Mantenga la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.
4. Sujete con fuerza el objeto.
5. Mantenga los pies separados, siempre en dirección al movimiento.
6. No levante una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.
7. Levante los objetos flexionando las piernas, doble la cadera y las rodillas para coger la carga. No doblar la cintura.
8. Deslice o empuje mejor que levantar.
9. Evite girar el tronco del cuerpo mientras se sostiene la carga.
10. Solicite siempre ayuda si la tarea supone el mínimo riesgo.
11. Utilice calzado antideslizante.
12. Manejé cargas entre dos personas cuando:
 - El objeto tenga al menos dos dimensiones superiores a 76 cm.
 - El levantamiento del peso no es el trabajo habitual y su peso es superior a 25 kg.
 - El objeto es muy largo y es difícil su traslado.

Levantamiento de cargas

1. Asegúrate de que la caja no sea demasiado pesada para ti. Si es necesario, pide ayuda.
2. Mantén los pies separados a la altura de los hombros para tener una base estable.
3. Flexiona las rodillas, no la espalda, al agacharte para levantar la caja.
4. Coloca las manos en los lados opuestos de la caja, preferiblemente cerca de la base para obtener un buen agarre.
5. Usa la fuerza de las piernas para levantar la caja, manteniendo la espalda recta. Evita torcer el cuerpo mientras levantas.
6. Una vez levantada la caja, mantenla cerca de tu cuerpo para reducir la tensión en la espalda.



7. Camina lentamente y asegúrate de tener una ruta clara y libre de obstáculos.
8. Usa los mismos principios al agacharte. No te inclines hacia adelante con la caja.
9. Coloca la caja con cuidado en su destino final, no haga movimientos bruscos que puedan lastimarte.

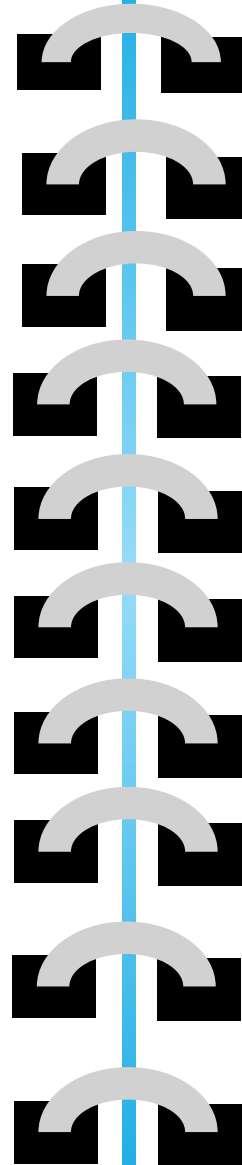


Vector. Persona demostrando como levantar una caja.
Autor desconocido. Imagen bajo la licencia de Freepik.

Medidas de Seguridad

Uso de escaleras o bancos

1. Inspeccione la escalera antes de usarla verificando que no esté dañada.
2. Tome el cuerpo de la escalera con ambas manos cuando suba o baje.
3. Mire de frente a la escalera cuando esté subiendo o bajando
4. No se deslice, corra, empuje o salte.
5. Asegúrese que el calzado y la escalera no estén resbalosos.
6. No suba más arriba del antepenúltimo peldaño de una escalera.
7. Asegúrese de colocar la escalera en una superficie plana, segura, firme y antideslizante,
8. Asegure los cuatro puntos de contacto.



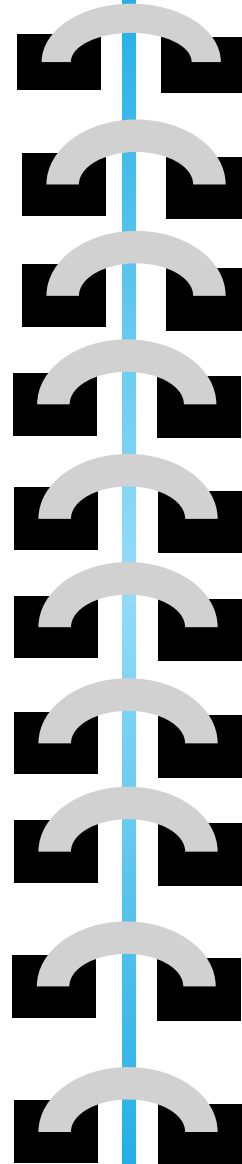
9. Mantenga las áreas que están arriba y abajo de la escalera libres objetos.
10. Coloque los objetos que requiere para la limpieza en un lugar al alcance y nunca cuando esté subiendo o bajando la escalera.
11. Cuando traslade una escalera de un lugar a otro, esté atento a los cables eléctricos u otros peligros que puedan estar al alcance para no tropezar.
12. Nunca suba a una escalera si ya hay alguien en ella, espere a que los demás se hayan bajado.

Equipo de protección personal (EPP):

El EPP son fundamentales para garantizar la seguridad y prevenir lesiones físicas, químicas y biológicas. Los elementos mínimos para realizar tareas de limpieza son:

- ✓ Delantal antifluido
- ✓ Zapatos antideslizantes
- ✓ Tapa bocas
- ✓ Guantes (para los baños debe utilizar un color específico diferente al que utiliza para otras actividades y zonas comunes, como por ejemplo del que utiliza para lavar platos)
- ✓ Mallas para el cabello
- ✓ Lentes de seguridad

Se recomienda utilizar uñas cortas y limpias.



Limpieza y Desinfección del EPP

Si el EPP es de un solo uso debe ser descartable.

Si el EPP es reutilizable, se debe tomar en cuenta realizar las siguientes acciones:

- ✓ Desinfectar: Lavado con detergente.
- ✓ Enjuagar
- ✓ Secar

Especialmente los guantes requieren proceso de desinfección, con el fin de evitar la aparición de hongos en las manos y uñas.



Persona con EPP. Mostrando las manos con guantes color rosado. Autor desconocido. Imagen bajo la licencia de Freepik

Medidas de Seguridad para el uso del GAS LP

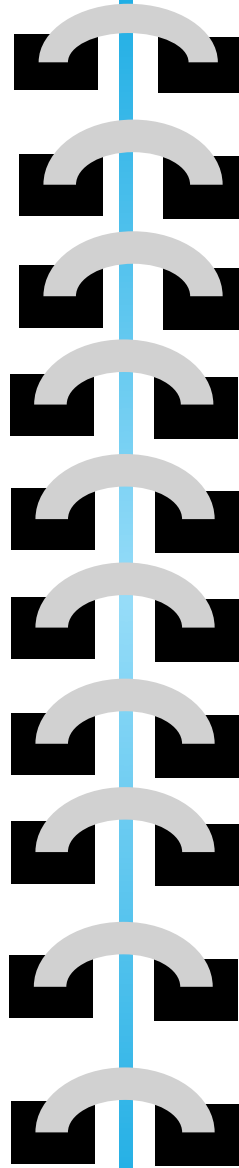
Las fugas de gas son peligrosas si no se detectan a tiempo y pueden tener consecuencias fatales que van desde un incendio hasta muertes por intoxicación.

Es importante considerar que las instalaciones **de sistemas de gas** se deben de realizar siempre por **técnicos expertos**.

A continuación, algunas medidas básicas de seguridad:



Cilindro de Gas LP. Autor desconocido.
Imagen bajo la licencia de Freepik.



1. Los equipos que funcionan con gas deben contar con llaves de rosca de seguridad y mangueras recomendadas para el uso de gas LP.
2. Mantenga los cilindros en áreas ventiladas, preferiblemente fuera de la casa,
3. Ubique y mantenga los cilindros en posición vertical, protegido del calor y fuentes corrosivas o de ignición.
4. Revisé que las mangueras y válvulas estén sin fugas y bien conectadas, puedes verter un poco de agua y jabón por el exterior de éstas para revisar si hay alguna fuga.
5. Revisé que el tanque no tenga corrosión ni golpes.
6. Apagar los pilotos siempre que no se esté utilizando los equipos.
7. Se deben realizar revisiones periódicas de las instalaciones y equipos por personal especializado para garantizar un adecuado funcionamiento.

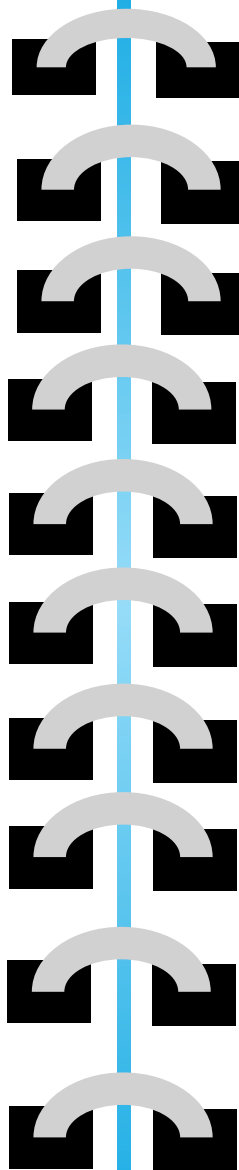
Medidas de Seguridad

Para el Uso de Electrodomésticos

Utilizar los electrodomésticos de manera adecuada es clave para optimizar su rendimiento y prolongar su vida útil.

Preste atención:

- ✓ Lea el manual: para conocer las instrucciones de uso y mantenimiento proporcionadas por el fabricante, si no existen éstas de manera escrita y desconoce pregunte a la persona empleadora las recomendaciones de uso.
- ✓ Dele un mantenimiento regular es decir limpie los filtros y componentes según las recomendaciones del fabricante para mantener el rendimiento óptimo.
- ✓ Utilice los electrodomésticos según indicaciones para no sobrecargarlo, ni lo use para fines diferentes a los indicados.
- ✓ Desconecte los electrodomésticos sin jalar el cable para evitar consumos innecesarios de energía.



- ✓ Evita forzar botones, puertas o mecanismos de los electrodomésticos, ya que pueden dañarse.
- ✓ Acuda a un técnico autorizado para reparar los electrodomésticos en lugar de intentar repararlos tú mismo.
- ✓ Evité el uso excesivo de los electrodomésticos, como lavadoras o secadoras, tienen límites de uso diario.
- ✓ Mantén los cables y enchufes en buen estado para prevenir cortocircuitos o problemas eléctricos.
- ✓ Coloca los electrodomésticos en lugares ventilados y con suficiente espacio alrededor para evitar sobrecalentamientos.
- ✓ Use los programas de lavado, cocción, entre otros, seleccionando los ciclos predeterminados.

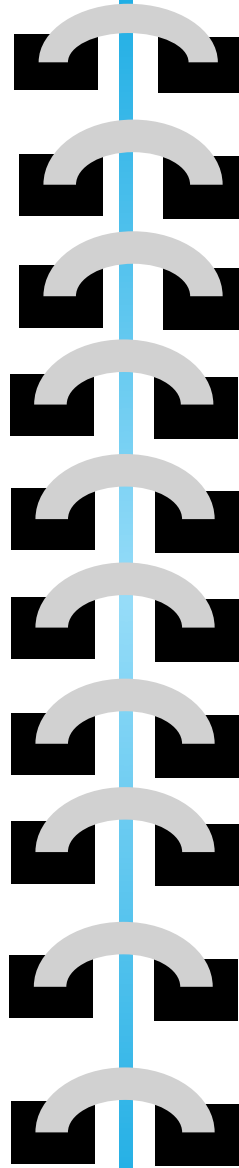
Medidas de Seguridad Eléctricas

Limpieza de tomacorrientes

1. Desconecte antes de limpiar cualquier tomacorriente, para evitar riesgos de descarga eléctrica.
2. Utilice un paño seco para limpiar la superficie exterior del tomacorriente y asegúrate de que no haya humedad cerca de los contactos eléctricos.
3. Realice una inspección visual periódicas para asegurarte de que no haya acumulación de polvo o suciedad que pueda interferir con el contacto eléctrico.
4. No utilice sustancias inflamables en la limpieza de fuentes eléctricas.



Vector. Persona enchufando un cable. Autor desconocido. Imagen bajo la licencia de Freepik.



Medidas de Seguridad Eléctricas

Electrodomésticos

Algunas consideraciones para limpieza de electrodomésticos tales como licuadoras, batidoras, procesadores de alimentos son :

1. Desconectar de la fuente de alimentación eléctrica, antes de limpiar o manipular cualquier electrodoméstico,
2. Utiliza utensilios de limpieza diseñados específicamente para limpiar cuchillas, evitando el contacto directo con las manos.
3. Realice revisiones y limpiezas periódicas de los electrodomésticos con cuchillas para mantenerlos en buen estado de funcionamiento.
4. No utilice herramientas punzocortantes para realizar procesos de limpieza.

Beneficios de higiene en el hogar

La higiene y la desinfección permite:

1. Mantener un entorno seguro y saludable.
2. Eliminar los gérmenes y bacterias.
3. Eliminar de suciedad e impurezas.
4. Prevenir las plagas y ácaros.
5. Prevenir la propagación de enfermedades.
6. Mejorar la calidad del aire.

En resumen, mantener la higiene y realizar desinfecciones regulares en el hogar, contribuye al bienestar general y al confort de quienes lo habitan.



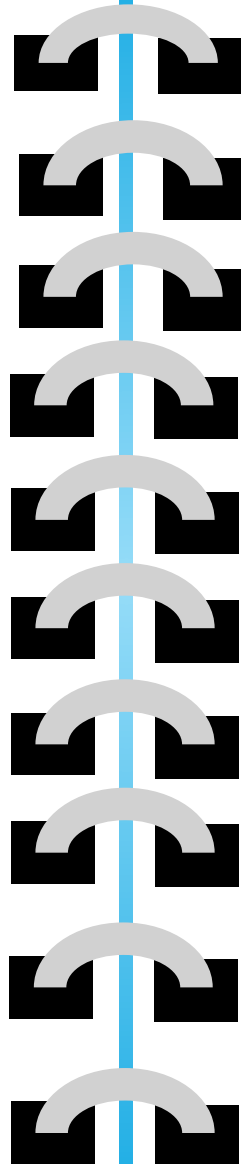
Vectores. Dos personas descansando en una sala de casa de habitación. Autor desconocido. Imagen bajo la licencia de Freepik.

Comunicación efectiva

Establecer una comunicación abierta desde el inicio y acordar claramente los métodos de trabajo y las responsabilidades contribuye a mantener un ambiente de trabajo armonioso y eficiente para ambas partes.

Redactar en un contrato los acuerdos entre la persona empleadora y la persona trabajadora, es fundamental para una comunicación clara y efectiva.

Consulte siempre a la persona empleadora sobre sus preferencias, gustos y áreas prioritarias de limpieza, esto contribuye a alinear las expectativas y garantizar un desempeño eficiente.



Recuerde



Solicitar indicaciones claras a la persona empleadora.

Ser proactiva, prevenga accidentes, si detecta peligros, Limpie regueros y recoja objetos en el suelo.

Realizar clarificaciones cuando tenga dudas

Seguir instrucciones

Ser puntual en las horas establecidas.

Ser honesta, recuerde que están dando la confianza de ingresar a un hogar.

Ser discreta

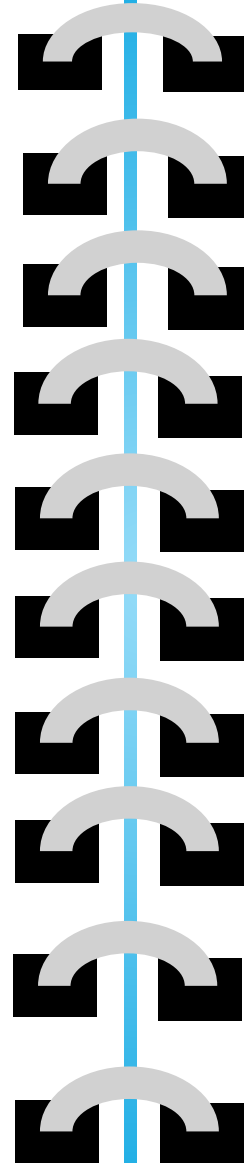
Establecer en el contrato acuerdos considerando sus derechos y deberes



Autor desconocido. Imagen bajo la licencia de Freepik

Derechos y Deberes trabajo Doméstico

Haga click en la imagen para acceder al documento.



Código de Trabajo de Costa Rica

Haga click en la imagen para acceder al documento.



Bibliografía

- Peréz, A. (19 enero 2024) *Mecánica corporal: qué es y sus principios*. CEAC. Recuperado el 3 de Julio del 2024 del <https://bit.ly/3Y5aW4f.L>
- López, C y Ruiz, L. (22 octubre 2014) *Interpretación del etiquetado de productos químicos* . SlideShare. Recuperado del 3 de julio del 2024 del <https://bit.ly/3xZtzM7>,
- Gil, R., Jacinto, L., Batres, E., Peréz, R. y León, R. *Guía de limpieza y Superficies ambientales*. Instituto Guatemalteco de Seguridad Social. Hospital General de Enfermedades. [PDF] Recuperado el 2 de Julio del 2024 del <https://bit.ly/3SbS5A>.
- Organización Mundial de la Salud. *Cuidado, limpieza, desinfección y esterilización de dispositivos respiratorios*. [PDF] Health Emergency program. Recuperado el 1 de Julio 2024 del <https://bit.ly/3WpUGtl>.
- Cabezas, J. (26 diciembre 2014) *Guía de Limpieza y Desinfección en el Hogar*. [PDF] Instituto de Salud Pública de Chile. *Recuperado el 2 de Julio 2024 del* <https://bit.ly/3S94qpe>.

Bibliografía

- Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible de Colombia. [PDF] *Guía de Limpieza y Desinfección*. Recuperado el 28 junio 2024 del <https://bit.ly/3Y2iynR>.
- Soto, L (2022) Derechos de las trabajadoras remuneradas del hogar de las Américas: avances y brechas persistentes. [PDF] Recuperado 26 junio 2024 del <https://bit.ly/4f5nGxx>.
- Organización Internacional del Trabajo. ´Guía para Trabajadoras de Casas Particulares (trabajadoras domésticas). [PDF] Recuperado 26 junio 2024 del <https://bit.ly/3W0nGGy>,
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Costa Rica. *Trabajo Doméstico* [PDF] . Recuperado 10 abril 2024 del <https://bit.ly/467kmOq>.
- SODIMAC.(9 septiembre 2020). *¿Cómo cuidar mi tanque de gas?* Recuperado el 3 julio del 2024. Recuperado el 3 julio 2024 del <https://bit.ly/3W2SxCt>.
- Escobar, D (6 abril 2024) *Cinco consejos para cuidar la licuadora y que dure muchos años más*. Recuperado 16 julio 2024 del <https://bit.ly/3ScvVOB>

Bibliografía

- Cocina Vital. (10 agosto 2021) Tips para proteger tu tanque de gas y que no represente un peligro en casa. Recuperado 3 julio 2024 del <https://bit.ly/3ybf6wC>.
- Bomberos de Costa Rica (2022) *Evitemos los incidentes con Gas Licuado de Petróleo*. Recuperado 16 julio 2024 del <https://bit.ly/3xP0jb7>
- Prevencionar.com (17 mayo 2023) *10 Claves para el uso de escaleras*. Recuperado 3 julio 2024. <https://bit.ly/3LpJXZp>
- National Ag Safety Database. *Uso apropiado de las escaleras*. Recuperado 3 julio 2024. <https://bit.ly/469J3d7>
- Kerns, T. *Seguridad en el hogar: uso seguro de una escalera: consejos de seguridad para las escaleras* Recuperado 3 julio 2024, del <https://bit.ly/4d5Kplm>
- Safety Culture. (12 febrero 2024) *10 Reglas de Seguridad Eléctrica*. Recuperado el 4 julio 2024 del <https://bit.ly/3SyrqhN>
- Multielectro. *Consejos De Seguridad Para Electrodomésticos*. Recuperado del 4 julio 2024 del <https://bit.ly/4685Ype>
- ENDESA. (*Consejos para mantener los enchufes en buen estado* 10 agosto 2022). Recuperado 4 julio 2024 del <https://bit.ly/3ScvVOB>.





*Elaborado por:
Yazmín Mora Hernández
Jorge Tenorio Chavés*