

**"Trabaja con  
seguridad en  
las labores del  
HOGAR".**



— CONTACTO:

ISSL DE LA REGION DE MURCIA.  
C/ Lorca, 70 - 30120 EL PALMAR  
(MURCIA).

Telf: 968 36 55 00 [www.carm.es/issl](http://www.carm.es/issl)



**CONSEJOS  
PREVENTIVOS  
PARA PERSONAS  
TRABAJADORAS  
DEL HOGAR**



## CAIDAS

- Use calzado cómodo, cerrado y con suela antideslizante.
- Mantenga los suelos libres de obstáculos.
- No pise por zonas húmedas o mojadas.
- Realice siempre que se pueda, las tareas desde el suelo, usando mangos extensibles.
- No use útiles improvisados para trabajos en zonas altas. Use escaleras o taburetes homologados con peldaños antideslizantes.

## CORTES Y QUEMADURAS

- Guarde los cuchillos en cajones, con las partes punzantes hacia el interior.
- Desenchufe los aparatos eléctricos al limpiarlos.
- Mango de las sartenes y cazos hacia dentro.
- Utilice tapaderas para evitar salpicaduras.
- Use guantes o manoplas aislantes al tocar objetos calientes.
- Evite manipular aparatos a vapor en caliente.
- Orden y limpieza.



## INCENDIOS

- Vigile los fuegos en uso.
- No eche agua si se produce un fuego. Use una tapa o trapo grande de cocina.
- No sobrecargue los enchufes.
- Aleje fuentes de calor de productos inflamables (cortinas, productos químicos..)

## CONTACTOS ELÉCTRICOS

- No toque aparatos eléctricos con las manos o suelos mojados.
- Limpie aparatos eléctricos desconectados de la corriente.
- Avise si los aparatos eléctricos no están en buen estado.

## PRODUCTOS DE LIMPIEZA

- No mezcle productos de limpieza. Nunca mezcle lejía y amoníaco.
- No coma ni beba durante su manipulación.
- Utilice guantes adecuados, según el producto (ver indicaciones etiquetas).
- Mantenga los espacios ventilados durante su utilización.
- Lávese las manos después de su uso.



## SOBRESFUERZOS

- Evite manipular cargas por encima del hombro.
- Alternar tareas y realizar pequeños descansos y estiramientos.
- Mantenga la espalda recta, doblando las rodillas al recoger objetos del suelo.
- Utilice carros o elementos auxiliares con cargas pesadas.
- Al mover a una persona coloque el cuerpo lo mas cerca posible a ella, intentando mantener la cabeza recta y evitar girar el cuello. Solicite a la persona que colabore.



## ESTRÉS

- Definir y aclarar todas las tareas a realizar.
- Planifique tareas , estableciendo pausas y descansos.
- Respetar el descanso diario y semanal.
- Debe ser informado con antelación sobre horarios, para conciliar la vida laboral y familiar.



## MALTRATO, ACOSO Y VIOLENCIA

- Comunique de inmediato al titular del hogar cualquier agresión o acto violento de sus familiares.
- Informe ante cualquier situación de riesgo para tu salud.
- Llamar al 112 o al 016 (Servicio de Violencia de Género) ante cualquier agresión física o verbal.

