

- Mantener la temperatura adecuada y la ventilación suficiente, de forma natural con ventanas abiertas como con ventilación forzada por medio de ventiladores-extractores.
- Utilizar prendas de abrigo en el interior de las cámaras frigoríficas y de congelación.

INCENDIOS *(Producidos por cortocircuitos eléctricos, sobrecarga de enchufes, Inadecuado manejo de equipos o útiles con fuentes de calor, Carencia o insuficiencia de extintores y/o mangueras)*

- Desconectar todos los aparatos eléctricos, excepto los que generan frío, al finalizar la jornada laboral
- No sobrecargar la toma de corriente eléctrica con varios enchufes, o mediante el empleo de “ladrones”.
- Conocer el manejo de los extintores y practicar la actuación en caso de incendio.



CARGA FÍSICA *(Postura estática durante la realización del trabajo, no permitiendo la variación de posturas de pie-sentado de manera habitual)*

- Mantener la columna recta, evitando encorvar la espalda y mantenerse erguido. Abdomen y los glúteos hacia dentro. Hombros levemente hacia atrás y la cabeza en alto.
- Si se permanece de pie mucho tiempo, alternar el peso del cuerpo entre ambas piernas, manteniendo un pie en alto apoyado sobre un escalón o reposapiés.
- Mantener los brazos por debajo del nivel de los hombros, al sujetar las bandejas sobre todo si se realiza por largos periodos, e intercambiar entre el brazo derecho y el izquierdo.



RIESGO QUÍMICO, manejo de productos tóxicos y corrosivos. *(Posibilidad de inhalar, ingerir o entrar en contacto con sustancias o preparados químicos perjudiciales para la seguridad y salud)*

- Evitar el contacto de estas sustancias con la piel, utilizando mascarillas, guantes frente a riesgo químico y gafas especiales de protección durante las tareas de limpieza.
- No utilizar los envases para otro fin distinto del original.
- Mantener los recipientes cerrados.
- Seguir las instrucciones del fabricante.



EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS. *(Posibilidad de estar expuestos a contactos con microorganismos vivos nocivos para la salud, como virus, bacterias, hongos, etc.)*

- Establecer y realizar un programa de limpieza y desinfección.
- Adecuada eliminación de desechos.
- Cumplir con las recomendaciones del curso de manipulador de alimentos.



PLAN DE EMERGENCIA

Todo centro de trabajo debe prever las situaciones de emergencia que pueden presentarse desde cómo actuar en un accidente de trabajo hasta agresiones físicas.

CESMA
Central. Avda. Nº Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA



Prevención
Prevención
a su servicio

INTRODUCCIÓN

La hostelería es una de las actividades más activas de nuestro país en cuanto a la generación de empleo.

Otra característica es el perfil de las personas trabajadoras contratadas con frecuencia, escasa formación profesional en el campo de la hostelería y ninguna en el ámbito de la prevención de riesgos laborales.



En general el sector de la hostelería cuenta con un gran número de personas trabajadoras distribuidas en bares, cafeterías, restaurantes, hoteles, empresas de catering, “chiringuitos”, colectividades que gestionan el servicio de comedor en instalaciones de colegios, empresas, hospitales, etc.

Principales puestos de trabajo en el sector de hostelería:

- Personal de cocina
- Personal de barra
- Personal de mesa
- Personal de almacén
- Personal de oficina
- Personal de habitaciones
- Personal de mantenimiento
- Etc.

Principales riesgos:

- Caída al mismo y distinto nivel
- Caída de objetos en manipulación
- Golpes y cortes por objetos o herramientas
- Contactos térmicos o quemaduras
- Exposición a agentes químicos y biológicos
- Sobreesfuerzos
- Estrés

- Etc.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

A continuación, analizaremos algunos de los riesgos más comunes a los puestos de trabajo del sector así como las medidas preventivas que van a permitirían su eliminación o control.

CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL (*Se presenta cuando existen en el suelo obstáculos o sustancias que pueden provocar una caída por tropiezo o resbalón*)

- Evitar que las zonas de paso estén obstaculizadas con carros, cubos de basura u otros elementos.
- Evitar la presencia de cables colgando o por los suelos en todas las zonas de paso.

CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

- Utilizar bandejas antideslizantes.
- Agarrar firmemente las bandejas, vajilla, y cualquier otro objeto, siempre con las manos secas, sin cargar con pesos que no garanticen la estabilidad de la carga.



GOLPES Y CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

(*Producidos por lesión por objetos cortantes, punzantes o abrasivos, herramientas y útiles manuales, máquinas, etc.*)

- Vaciar las papeleras sin introducir las manos en ellas.
- Cuidar la colocación y manipulación de cristalería, cubertería y botellas (su apertura), sobre todo, con vistas a horas punta.
- No arrojar vidrios rotos o materiales cortantes en la papelera o cubo de basura, separarlos en recipientes específicos.



- Mantener los cuchillos y herramientas de corte correctamente afilados

CONTACTOS TÉRMICOS O QUEMADURAS (*Por contacto con superficies o productos calientes o fríos*)

- Tener precaución con los fogones, planchas y superficies calientes o similares.
- Utilizar equipos de protección personal como manoplas, guantes térmicos y delantales cuando realicen tareas que supongan riesgo de quemaduras.



SOBRESFUERZOS (*A causa del desequilibrio entre las exigencias de la tarea y la capacidad física del individuo*)

- Emplear medios mecánicos para el transporte de mercancías, alimentos, número elevado de platos
- Los objetos que se utilicen deben estar cerca del cuerpo, no estirar el cuerpo hacia delante, en la medida en que se pueda se acercarán para sujetarlos con más fuerza.
- Mejor empujar una carga o carro que tirar de ella



Estrés laboral (*A causa de trabajos que exigen una elevada concentración, rapidez de respuesta y un esfuerzo prolongado de atención, a los que la persona no puede adaptarse*)

EXPOSICIÓN A CAMBIOS DE TEMPERATURA O A TEMPERATURAS EXTREMAS (*A causa de permanencia en ambiente con calor o frío excesivo*)

- Evitar la formación de corrientes de aire.