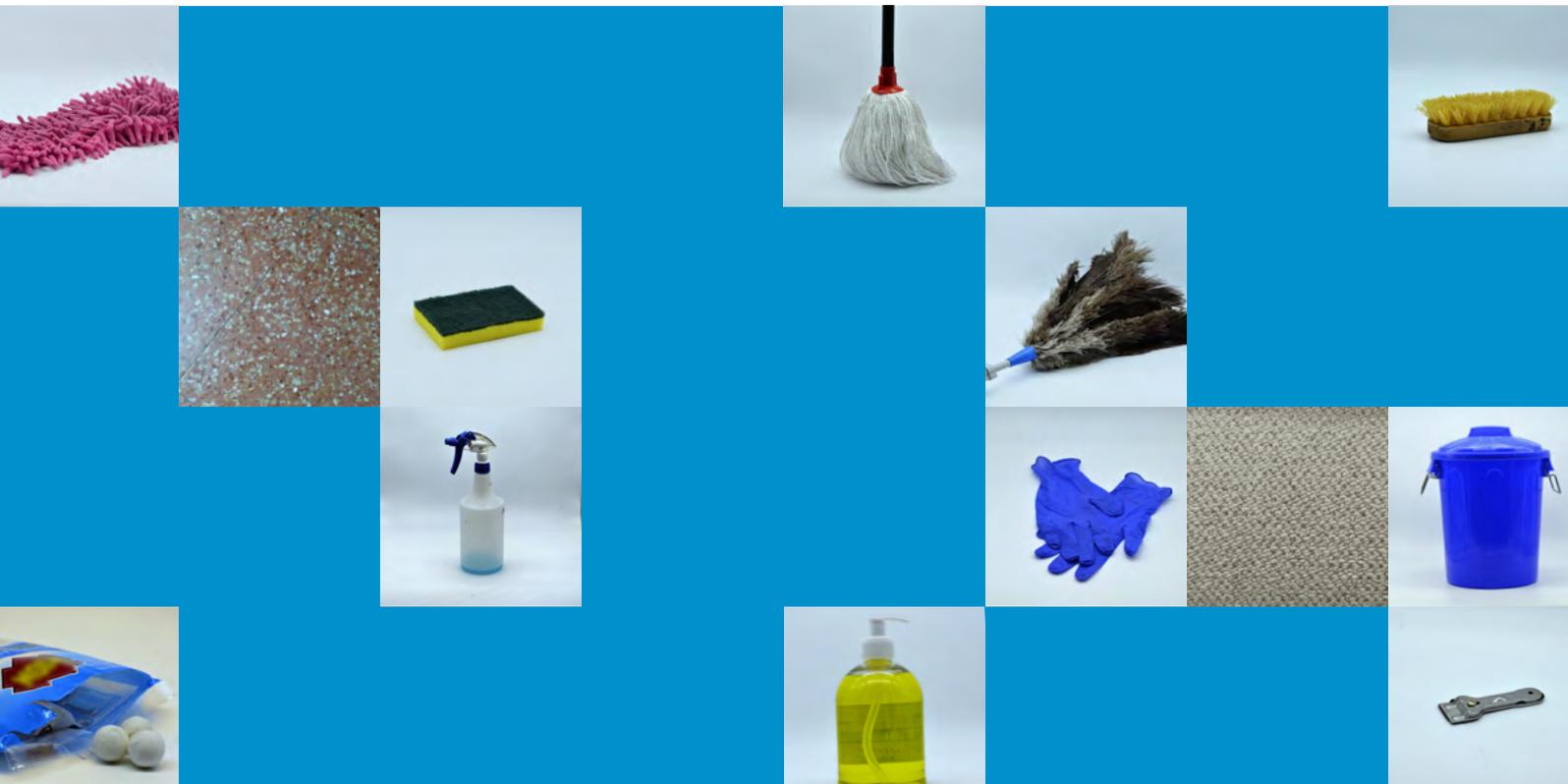




Lectura fácil

Personal de limpieza y servicios domésticos



Adaptado a lectura fácil por:

**Entorno
fácil** 

 **Plena
inclusión**
Castilla
La Mancha

Adaptación y validación: Lorena Pérez de Vargas, Jorge Recuero, Manuel Reyes,
Roberto Rodrigo y Raquel Arce.

Diseño y maquetación: Jonathan Vico.

Índice

Tema 1 Trabajos generales de limpieza, técnicas y periodicidad. Herramientas de trabajo.	5
Tema 2 Limpieza de los servicios higiénicos.	26
Tema 3 Limpieza de paredes.	39
Tema 4 Limpieza de suelos.	53
Tema 5 Limpieza de equipos de oficina. Limpieza de cristales y espejos.	65
Tema 6 Limpieza de muebles de madera, de cuero y tapizados.	75
Tema 7 Limpieza y mantenimiento de comedores y cocinas. Servicio de comedor.	87
Tema 8 Tipos de residuos. Identificación. Recogida y evacuación.	101
Tema 9 La igualdad efectiva de mujeres y hombres. Políticas públicas de igualdad.	112
Tema 10 Prevención de riesgos laborales en los trabajos de limpieza.	123

Tema 1

**Trabajos generales de limpieza,
técnicas y periodicidad.
Herramientas de trabajo.**

Índice

1. Trabajos generales de limpieza	6
2. Herramientas de trabajo.....	15
3. Palabras difíciles	25

1. Trabajos generales de limpieza

¿Qué es limpiar?

Limpiar es quitar la suciedad de algo.
Es quitar cosas que no están en buen estado.
Hacer que un lugar no sea malo para la salud.
Para proteger la salud de las personas, cuando limpiamos tenemos que quitar la suciedad.
También tenemos que mejorar la higiene de la zona que limpiamos.
Para quitar la suciedad y mejorar la higiene tenemos que conocer las técnicas sanitarias que hay.
Tenemos que utilizar las nuevas tecnologías y también tenemos que hacer un trabajo eficaz con el menor esfuerzo posible.

Técnicas de limpieza

Hay que usar todas las técnicas y herramientas que hagan falta para conseguir la mejor higiene en todas las zonas que limpiamos.
Las técnicas de limpieza que más se utilizan son:

a) Técnica del doble cubo:

Es la más importante.
Es la que más se utiliza en casi todos los procesos de limpieza antes de utilizar otras técnicas.
Se utilizan dos cubos.
Un cubo tiene agua con detergente y desinfectante.
El otro cubo solo tiene agua.

Pasos:

Paso 1:

Se mete la fregona en el cubo que tiene el detergente y el desinfectante.
Se escurre bien la fregona y se limpia la superficie.

Paso 2:

Para quitar la suciedad que hemos recogido en el paso 1 aclaramos la fregona en el cubo que solo tiene agua. Escurrimos la fregona y ya la tenemos preparada para empezar otra vez con el paso 1.



**Detergente
y desinfectante**

Agua

b) La técnica del zig-zag:

Para utilizar esta técnica, es obligatorio utilizar la técnica del doble cubo. En esta técnica, hay que utilizar movimientos de zigzag o de arriba abajo con la fregona o con el paño. Este movimiento siempre hay que hacerlo desde la zona limpia hacia la zona sucia. Hay que intentar no pasar la fregona o el paño dos veces por el mismo sitio para evitar que la zona limpia se vuelva a ensuciar.



c) La técnica del barrido seco:

Consiste en quitar el polvo y la suciedad que no está pegada con un cepillo o una escoba. Después se recoge con un recogedor y se tira a la basura. Esta técnica no es muy efectiva y tampoco es muy higiénica. Parte del polvo que recogemos vuelve al suelo, al mobiliario y a nuestra ropa. El aspirador es la mejor forma para limpiar el suelo antes de utilizar los métodos húmedos



d) Técnica del barrido húmedo:

Es la mezcla del barrido y el fregado.
Con esta técnica, hacemos menos esfuerzo.
Esta técnica es más higiénica y efectiva.

Para que esta técnica funcione, la persona que está limpiando, tiene que saber varias cosas:

- Si el suelo está tratado,
- Los productos que se pueden utilizar
- Y cómo hay que hacerlo en cada caso.

Partes de la mopa:

- **Bastidor**
- Recambio
- Palo

Para que esta técnica funcione bien hay que elegir bien el tamaño de la herramienta y el material del recambio.

El material del recambio puede ser:

- De **algodón**.
- De **microfibra**.

Según el nivel de higiene que se exige y el tipo de suelo, hay 3 opciones:

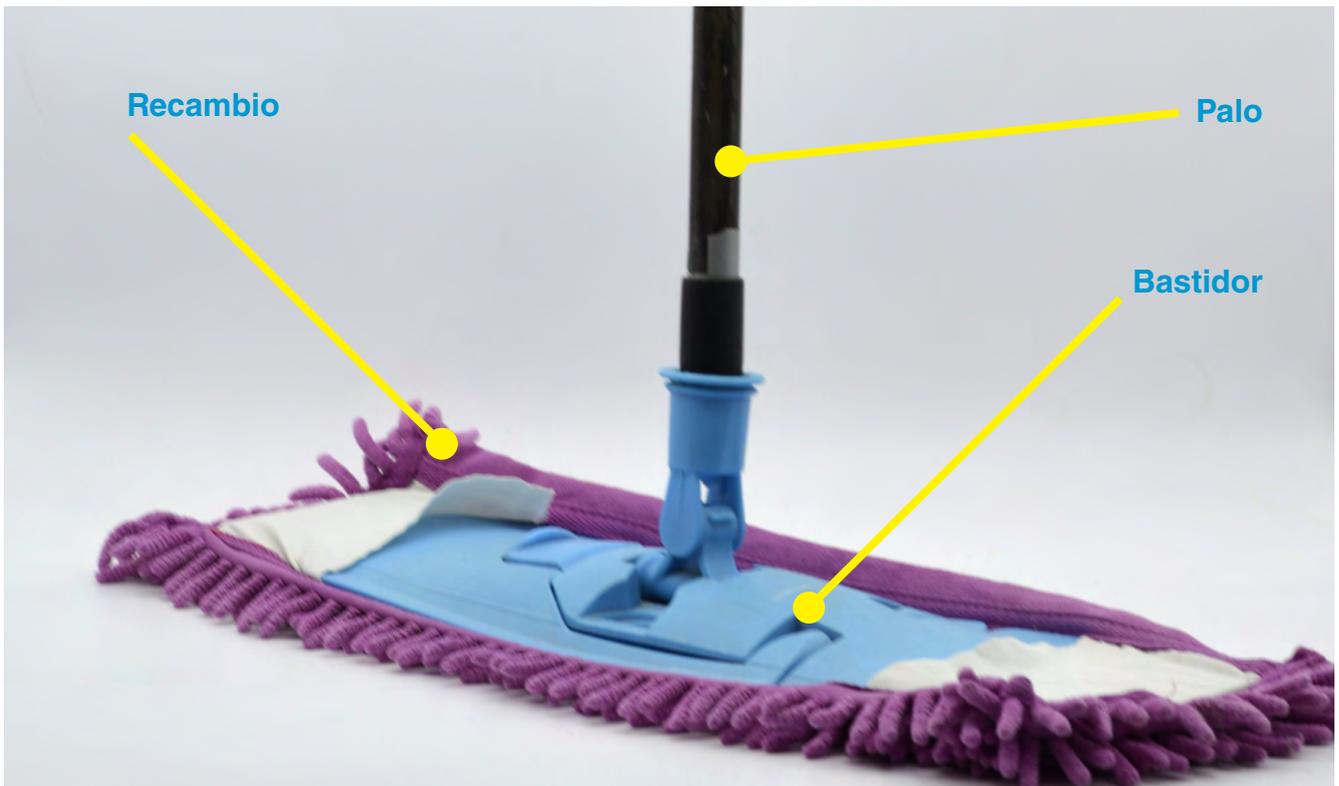
- Zonas de poco riesgo:
Se utiliza lo siguiente:
 - Soporte de algodón y producto que atrapa el polvo.
 - Soporte de microfibra y **cubo sencillo con prensa**.
- Zonas de medio riesgo:
 - Soporte de algodón con una gasa mojada con detergente.
 - Soporte de microfibra con doble cubo.

Bastidor:

Parte que sirve para poner el recambio de la mopa.

- Zonas de mucho riesgo:
 - Soporte de microfibra con doble cubo.
 - Sistema sin cubo que tiene soportes que están mojados antes.

Mopa



Microfibra



Algodón



Periodicidad de los trabajos a desarrollar

a) Diaria

Todos los días hay que:

- Barrer y fregar el suelo.
Aspirar los suelos que tienen moquetas y alfombras:
 - Suelos horizontales
 - Suelos verticales
 - Ascensores
 - Aceras que dan paso al edificio.
 - Mobiliario
 - Accesorios
- Quitar los carteles que ya no sirvan, Las pegatinas y todos los elementos que estén colocados en los sitios que no deberían.
- **Ventilar** los locales.
Hay que cerrar las ventanas cuando hemos terminado de limpiar.
- Limpiar los aseos:
 - Barrer
 - Fregar
 - Desinfectar:
 - El suelo
 - Los inodoros
 - Los lavabos
 - Los espejos
 - Las puertas
 - Cualquier sanitario que haya cerca.
 - Poner papel higiénico y jabón en los aseos cuando haga falta.
 - Limpiar los patios interiores.
 - Recoger y limpiar las papeleras.

Ventilar:

Renovar el aire de una habitación o lugar cerrado.

- Quitar los papeles, desperdicios, vaciar los ceniceros, etc. de los patios, los jardines interiores y los alrededores de cada edificio.

b) Semanal

Todas las semanas hay que limpiar:

- Los cristales interiores de fácil acceso.
- Limpiar más a fondo los elementos que hay que mantener.
- Vaciar por separado los contenedores de vidrio, de envases y de papel. Asegurarse de echarlo en el contenedor que corresponda.
- Limpiar a fondo los ascensores.
- Los radiadores
- Los armarios
- Los zócalos
- Las puertas.
- Limpiar las repisas de las ventanas.

c) Mensual

Todos los meses hay que limpiar:

- Todos los azulejos de los aseos.
- Las rejillas del aire acondicionado.
- Los filtros del aire acondicionado.
- Los tabloncillos de anuncios, los cuadros, etc.

d) Bianual

Cada dos años hay que limpiar:

- Las cortinas
- Los estores
- Los visillos
- Las persianas verticales.
- Los ventanales
- Los ventales y los cristales interiores y exteriores se limpian enteros.
- Los puntos de luz, farolas, techos y paredes.
- Abrillantar los muebles que son de piel.
- Limpiar las sillas, sillones, y sofás en profundidad.

La limpieza hay que hacerla a una hora en la que no se interrumpan las actividades que se hacen en el edificio. La limpieza bianual se debe hacer cuando la mayor parte de los trabajadores estén de vacaciones.

2. Herramientas de trabajo

Las herramientas que más se utilizan para limpiar son:



Aspiradora:

Es un aparato que tiene un motor para aspirar el polvo y otras partículas pequeñas de suciedad. Es eléctrica. Normalmente se utiliza para limpiar el suelo. Tiene ruedas para moverla con facilidad.



Aspiradora de líquidos:

Se utiliza para absorber cualquier líquido que hay en el suelo o en las paredes.



Escoba:

Se utiliza para barrer.
Está hecha con ramas
o con fibras naturales
y se atan
en uno de los extremos.



Cepillo y recogedor:

Quitar toda la suciedad sólida del suelo.
Los cepillos están hechos
con distintos materiales:

- Goma
- Plástico
- Cerdas naturales
- Etcétera

Tienen un magno para trabajar con facilidad.
El recogedor puede ser
de plástico,
de chapa
o de otro material.



Cepillo de mano:

El cepillo puede ser
de distintos tamaños y formas.

Tienen una plancha
y, en una de las caras,
se ponen las cerdas.

Son parecidos a los cepillos que se utilizan
para limpiar el polvo de la ropa
o barrer el suelo.

Hay que lavarlos con agua caliente y jabón.
Se dejan secar boca arriba.



Fregona:

Sirve para fregar el suelo.
La fregona está formada por dos partes.
Una parte es un recipiente de plástico que sirve para poner el agua y el producto de limpieza o desinfectante.
Y la otra parte es un palo que termina en unas fibras naturales o sintéticas.
Si la fregona se ha utilizado para desinfectar alguna zona, hay que meterla en un desinfectante durante 3 o 4 horas.
Después hay que aclararla muy bien con agua y escurirla.
Si la fregona solo se utiliza para una limpieza diaria normal hay que lavarla con agua templada y detergente.
Se aclara con agua limpia y se escurre bien.



Cubo:

El cubo sirve para poner el agua y los productos que se utilizan en la limpieza.
Puede tener un escurridor o no.
Puede ser:

- Sencillo: Con un cubo.
- Doble: Con dos cubos.

En un cubo se pone agua con detergente que se utiliza para enjuagar la fregona cada vez que se utiliza.
El sistema de doble cubo nos permite tener el agua limpia mientras limpiamos el suelo.



Escalera:

Sirve para subir a una zona que está alta. Es necesaria para llegar a sitios difíciles y poder limpiar con facilidad.

Sintético:

Material que imita a un producto natural.



Esjonja:

Es una pieza natural o **sintética** con la que podemos controlar el líquido que soltamos para que no gotee mucho. Para mantener las esponjas limpias hay que meterlas en agua templada con detergente. Hay que aclararla varias veces con agua, escurrirla bien y dejarla secar en un sitio que esté seco.



Bayeta:

Se llama bayeta a cualquier trozo de tela de lana o de un tejido que sea grueso. Absorbe los líquidos. Se utiliza para fregar el suelo y otros zonas que haya que limpiar.



Estropajo:

También se le llama lana de acero.
Es un trozo de esparto machacado que se utiliza para fregar.
También puede ser de otros materiales como plástico o aluminio.
Se utiliza para fregar la vajilla, las cacerolas, y otros objetos.
También se utiliza para limpiar los suelos y las paredes a mano.



Mopa:

La mopa es como una bayeta que se hace con hilos gruesos.
Se sujeta a un palo largo.
Se utiliza para quitar el polvo de los suelos que son de madera.



Plumero:

Son plumas que van sujetas a un mango.
Se utiliza para limpiar el polvo.



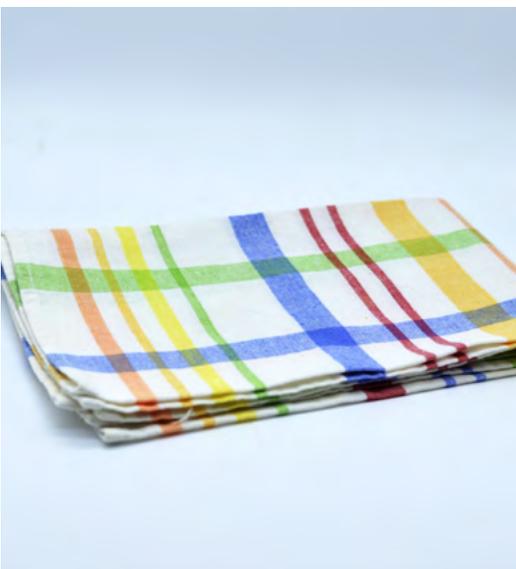
Pulverizador:

Es una botella de plástico.
Sirve para rociar líquido
en las superficies
que hay que limpiar.
Se utiliza para medir
mezclas de líquidos.



Gamuza:

Es un paño suave.
Se utiliza para limpiar el polvo.
Algunas veces es bueno humedecerla.
La gamuza se limpia con agua y jabón.
Después se enjuaga varias veces
en agua limpia.
Se deja extendida a la sombra
para que se seque.



Paño:

Es una tela suave
que se utiliza para limpiar.
Cada vez que se utiliza
hay que limpiarlo
con agua templada y detergente.
Se aclara con agua limpia.
Escurremos bien.
Lo dejamos secar al aire.



Guante:

Es una funda para la mano.
Se hacen de goma,
plástico
y otros materiales.
Se utilizan para proteger la piel
de los productos químicos
y del agua.



Rodilleras:

Se hacen con goma
o con plástico resistente.
Sirven para proteger las rodillas.
Este **EPI** se utiliza
cuando hay que trabajar mucho tiempo
con las rodillas en el suelo.

EPI:

Equipo de protección
individual.



Mascarillas:

Están hechas con celulosa
o con espuma.
La función de este EPI
es proteger las vías respiratorias
de los ácaros del polvo.
También nos protegen
de respirar productos que son tóxicos.



Las almohadillas:

Se hacen con espuma o con fibra sintética.
Este EPI se utiliza cuando hay que estar mucho tiempo de rodillas y no tenemos rodilleras.



Gafas protectoras:

Es un EPI que sirve para proteger los ojos.
No se utilizan mucho en el trabajo de limpieza pero algunas veces son necesarias.



Rasca vidrios:

Tiene un mango que está unido a un soporte.
El soporte termina en una hoja de metal.
Se utiliza para limpiar los cristales.
Con el rasca vidrios se rasca la suciedad que está pegada y que es difícil quitar de otra forma.



Limpiacristales:

Sirve para limpiar los cristales.
Tiene una lámina de goma que está unida a un mango.



Carro de limpieza:

Es una especie de estantería que tiene varios apartados.
Tiene ruedas para poder moverlo con facilidad.
Se utiliza para llevar las herramientas y los productos de limpieza.



Letreros de "PISO MOJADO":

Se utilizan para avisar a las personas de que nos podemos caer.
Siempre que esté el suelo mojado hay que ponerlo.



Bolsa de basura:

Es una bolsa de plástico.
Se utiliza para tirar la basura.



Contenedor de basura:

Es un recipiente
de metal o de plástico.
Sirve para dejar la basura.
Hay que limpiarlos
con agua caliente
y jabón.

3. Palabras difíciles

Bastidor:

Parte que sirve para poner el recambio de la mopa.

Ventilar:

Renovar el aire de una habitación o lugar cerrado.

Sintético:

Material que imita a un producto natural.

EPI:

Equipo de protección individual.

Tema 2

Limpieza de los servicios higiénicos.

Índice

1. Introducción	27
2. Equipo y materiales de trabajo	28
3. Limpieza de los aseos y cuartos de baño	31
4. Desinfección y ambientación	35
5. Palabras difíciles	38

1. Introducción

La limpieza es quitar la suciedad de algo para que el ambiente sea higiénico y agradable.

La limpieza tiene que ir acompañada de la desinfección de suelos, paredes, y sanitarios.

Para hacer una buena limpieza tenemos que conocer de qué está hecha la superficie en la que vamos a trabajar,

También tenemos que conocer los materiales y cómo hay que tratarlos.

Por ejemplo:

No es lo mismo limpiar la taza de un aseo que limpiar el sillón que está tapizado.

En el tema 2 estudiaremos los equipos de servicios higiénicos y su mantenimiento.

2. Equipo y materiales de trabajo

Para que el trabajo se más fácil,
hay que tener

un buen equipo de limpieza.

Así hacemos menos esfuerzo
y el trabajo es más eficaz.

También hay que saber

cómo mantener

y cuidar el material.

Para cuidar

y mantener en buen estado

las zonas que limpiamos

hay que usar

los productos adecuados.

Pasos que hay que seguir:

- Aprender las características de cada producto.
- Conocer el material con el que se trabaja.
- Tener ordenadas las herramientas de trabajo.
y los productos de limpieza.
- Limpiar y desinfectar
todo el equipo que utilicemos
antes de guardarlo.
- Guardar solo lo que se necesite para limpiar.
- Cerrar con llave
la habitación en la que guardemos
el material de limpieza.
- Cuando el material no está en buen estado
hay que decírselo al encargado
para que lo arregle o lo cambie.
- El almacén tiene que estar limpio.

a) Equipos y productos necesarios

Los más importantes son:



Portarrollos de celulosa:

Se utiliza para poner el papel higiénico. Se hacen con diferentes materiales como el acero inoxidable o el plástico.



Limpiador desengrasante:

Se utiliza para quitar la grasa de las paredes y de los suelos.



Desinfectante químico:

El desinfectante químico lo podemos usar como alternativa al calor. Normalmente se utiliza lejía, amoníaco y otros desinfectantes.



Limpiador de tazas de inodoro y porcelana:

Es un líquido que se utiliza para limpiar a fondo el interior de la taza de váter. Hay que echarlo y dejarlo un tiempo para que funcione. Para poder llegar a los lugares difíciles hacen los botes con forma de espiral.



Escobilla para inodoros:

Está hecho con un mango y un cepillo que tiene las cerdas duras. Está hecha de plástico. Se usa para quitar la suciedad que hay dentro de la taza del váter. El porta cepillos es el recipiente que se utiliza para guardar la escobilla. Está hecho de plástico o de otro material.



Dosificador de jabón de manos:

Se utiliza para echar el jabón en las manos.



Dispensador de papel:

Se utiliza para dar papel y poder secar bien las manos.

3. Limpieza de los aseos y cuartos de baño

Limpiar los aseos y cuartos de baño es un trabajo muy importante. Hay que limpiarlos todos los días. Los aseos y los cuartos de baño hay que limpiarlos a fondo. Hay que limpiar y desinfectar todos los días los suelos y los sanitarios. Hay que utilizar siempre los guantes y cuando sea necesario la mascarilla y las gafas. Primero hay que barrer el suelo. Con una escobilla de cerdas fuertes hay que limpiar la suciedad de los sanitarios. Después de quitar la suciedad hay que limpiar los sanitarios con agua caliente o con desinfectante químico mezclado con agua.

Si necesitamos mezclar lejía con un detergente hay que leer la etiqueta para estar seguros de que se pueden mezclar. Poner más disolvente químico no desinfecta más. Hay que utilizar productos que no dañen el medio ambiente.

Las paredes de los baños tienen que estar siempre limpias. Las paredes de los baños hay que limpiarlas a fondo cuando sea necesario.

Todos los días hay que:

- Vaciar las papeleras
- Poner papel higiénico
- Poner toallas de papel
- Poner el jabón.

Es muy importante empezar limpiando por la zona que esté más limpia y terminar por la que está más sucia para no contaminar. El orden para limpiar tiene que ser:

1. Lavabo
2. Bañera o la ducha
3. Bidé
4. La taza del váter

Vamos a enumerar las cosas que hay en un cuarto de baño y en un cuarto de aseo. El cuarto de baño tiene bañera o ducha. El aseo no tiene bañera ni ducha.



☒ Bidé

• **Sanitarios que hay en el cuarto de baño:**

- Lavabo
- Grifos de agua fría y caliente
- Ducha o bañera con cortinas o mampara.
Los grifos tienen que tener para el agua fría y para el agua caliente.
Los grifos tienen que tener una ducha.
El suelo de las bañeras son antideslizantes para evitar las caídas.
- Taza del váter o inodoro

- **Urinario**

- Bidé y grifos

• **Complementos:**

- Espejo
- Portarrollos
- Toallero
- Secador de manos de aire
- Papelera con bolsa de plástico
- Alfombrillas

Es muy importante limpiar con un orden.
El orden para limpiar es el siguiente:

1. Poner un letrero que ponga
"Estamos trabajando, disculpen las molestias"
2. Poner un cartel en la puerta que ponga
"Piso mojado"
3. Ponte el Equipo de Protección Individual (EPI):
 - Guantes
 - Mascarilla
 - Gafas
 - Y otras cosas que sean necesarias
4. Vaciar las papeleras.



Urinario

Urinario:

Se utiliza para orinar.
Se pone en los baños públicos de los hombres.

5. Barrer el suelo y recogerlo con el recogedor.
6. Tirar de la cadena de las tazas del váter y de los urinarios.
7. Echar en los sanitarios una mezcla de detergente, lejía y agua. Dejar actuar unos minutos.
8. Fregar a mano todos los sanitarios. Para quitar las manchas de cal tenemos que echar un líquido antical. La taza del váter y el urinario hay que limpiarlos muy bien porque es donde más **gérmenes** hay. En la parte del asiento de la taza hay que poner un producto especial y dejar actuar unos minutos. Al resto de la taza le echaremos la mezcla que tenemos para limpiar los otros sanitarios. Primero limpiamos los rincones con la escobilla de cerdas rígidas, después limpiamos con una bayeta y lo dejamos secar.
9. Limpiar los grifos con una bayeta con los productos adecuados. Las zonas de los grifos que son difíciles de limpiar se pueden limpiar con un pincel con cerdas rígidas y cortas para quitar toda la suciedad.
10. Limpiar el espejo con un limpia cristales. Secar.
11. Limpiar el secamanos, el portarrollos de papel, el recipiente del jabón, la puerta, la manivela, el interruptor de la luz y el recipiente porta escobillas.

Gérmenes:

Bacterias, virus y hongos que pueden causar enfermedades.

12. Secar todos los grifos con un paño de algodón o de otro material que absorba.
13. Reponer el papel higiénico, las toallas higiénicas, el jabón, etcétera.
14. Fregar el suelo con una mezcla desinfectante. Dejar secar.
15. Echar ambientador.

4. Desinfección y ambientación

Para desinfectar bien un sitio hay que eliminar los gérmenes para que el ambiente no se contamine.

Hay que tener mucho cuidado cuando desinfectamos un sitio público y hay que tener más cuidado cuando desinfectamos los baños públicos.

Para que un aseo público no tenga gérmenes tenemos que hacer una limpieza muy eficiente.

Vamos a definir algunos nombres:

• Esterilización:

Eliminar todos los **microorganismos** que hay en un objeto o en una parte con métodos físicos o con métodos químicos. Los métodos físicos son:

- Calor
- Presión
- Radiación
- Etcétera

Los métodos químicos son los **antisépticos**.

Microorganismos:

Son los virus, bacterias y hongos.

Antiséptico:

Es un producto químico. Se utiliza para destruir los microbios que producen una enfermedad.

- **Desinfección:**

Eliminar todos los microorganismos patógenos que hay en los ambientes, en todas las materias o en todas las partes en las que pueden ser peligrosos. La desinfección se hace con medios mecánicos, físicos o químicos.

- **Desinfectante:**

Sirve para desinfectar y eliminar los gérmenes de una cosa. Algunos ejemplos de desinfectante son:

- Lejía
- Agua oxigenada
- Cloro
- Yodo
- Perborato sódico
- Formol
- Insecticidas
- Bactericidas
- pesticidas

- **Bactericida:**

Es un producto para matar las bacterias.

- **Descontaminación:**

Eliminar, matar o dejar sin efecto a los microorganismos no deseados. Sólo se eliminan los microorganismos que haya durante el trabajo de descontaminación. La descontaminación solo puede evitar, durante un tiempo, que las bacterias se multipliquen.

• Esterilidad:

Eliminar de todo los microorganismos.
Hay que mantenerlo estéril
hasta que el producto o el local se vayan a utilizar.
Para tener controlada la esterilidad,
hay que tener en cuenta:

- El tipo de muestra
- La naturaleza del medio de cultivo
- La temperatura
y la duración de la incubación del cultivo
- El pH
- Etcétera.

• Ambientación:

La ambientación de un local o de una habitación
depende de varias cosas:

- De la iluminación
- De la ventilación
- De la limpieza

Antes de empezar a limpiar,
hay que abrir las puertas y las ventanas
para ventilar.
Si no hay ventilación natural,
hay que dar al botón
de extracción y renovación automática de aire.

Algunas veces
el botón de extracción
y renovación de aire
es el mismo
que el de encender las luces.
Cuando es el mismo botón
hay que trabajar
con la luz encendida.
Para que el ambiente
de una habitación
sea mejor
se utiliza perfume.
El perfume es un líquido
que huele bien.

5. Palabras difíciles

Urinario:

Se utiliza para orinar.

Se pone en los baños públicos de los hombres.

Gérmenes:

Bacterias, virus y hongos que pueden causar enfermedades.

Microorganismos:

Son los virus, bacterias y hongos.

Antiséptico:

Es un producto químico.

Se utiliza para destruir los microbios que producen una enfermedad.

Tema 3

Limpieza de paredes

Índice

1. Materiales para paredes	40
2. Limpieza de paredes según su material	46
3. Palabras difíciles	52

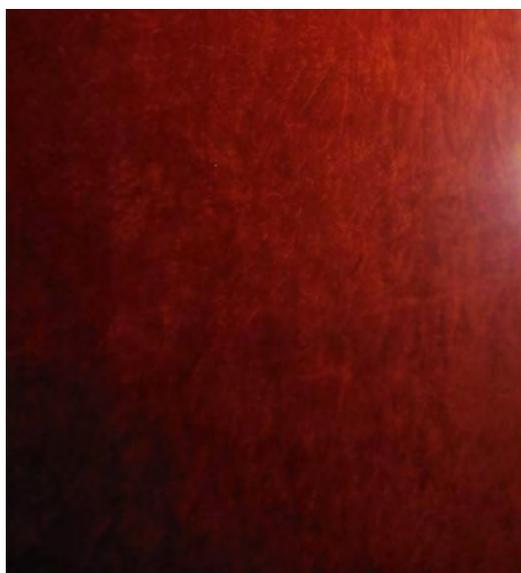
1. Materiales para paredes

Las paredes son uno de los elementos más importantes que hay en un local. Muchas veces descuidamos la limpieza de las paredes. En las paredes se cuelga publicidad, cuadros y otras cosas. También es la parte que más se ve. Hay muchos tipos de materiales para recubrir en las paredes:



Papel decorativo:

Hay mucha variedad de papel decorativo. Se hacen de muy buena calidad. Se pueden lavar. Se ponen con colas especiales para papel.



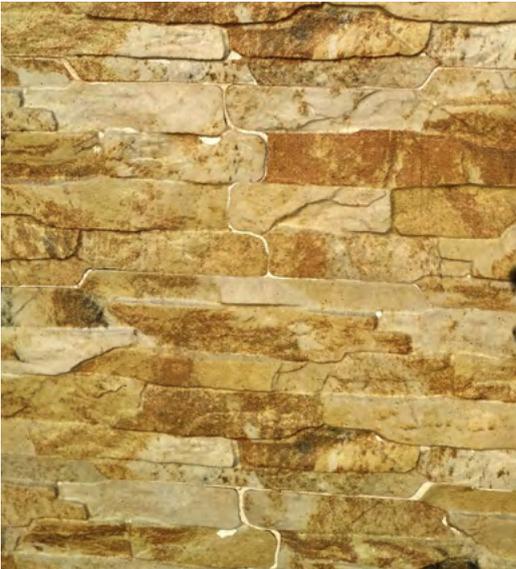
Tela, cuero y sintéticos:

Si las telas son finas, parecidas al papel, se pueden forrar muros y paredes. Si las telas son gruesas y pesan como por ejemplo el cuero hay que ponerlo con unos listones de madera para que se sujeten bien.



Baldosas de mármol y mármol en plancha:

Se utiliza en lugares que tienen que parecer elegantes.
Es muy fácil de mantener.
Se utiliza en sitios en los que pasa mucha gente.



Gres:

Es muy resistente a los golpes, a las grasas y al desgaste.



Cerámico semigres esmaltado:

Se cuece a una temperatura más baja que el gres esmaltado.
Se pone en muros de interior y de exterior pero en lugares por donde pasa poca gente.



Azulejos:

Son baldosas de cerámica.
Los hay de todos los colores
y con dibujos muy variados.



Chapado de madera:

Es un recubrimiento de madera.
También se pueden utilizar derivados de la madera.
Se pega a la pared con pegamento.
Se utiliza el sistema de **machihembrado**.
Hay distintos espesores.

Machihembrar:

Encajar dos piezas
de madera.



Laminados:

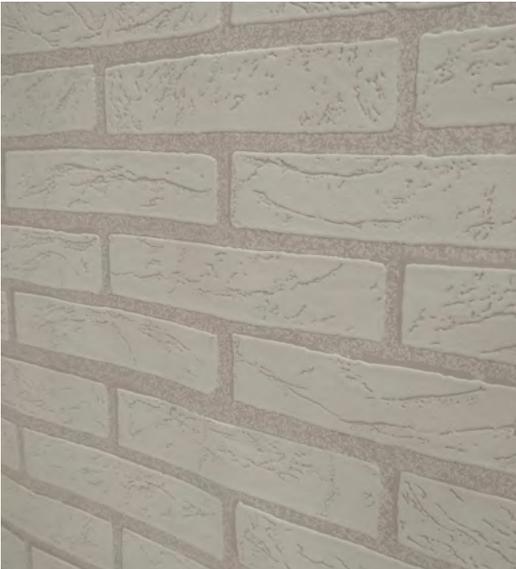
Consiste en forrar las paredes
con láminas de madera
de 2 milímetros de grosor.
Las maderas que se utilizan son:

- Caoba
- Cedro
- Nogal
- Roble
- otras



Materiales sintéticos:

Se utilizan en locales que necesitan unas características especiales de aislamiento de sonido o de ruido.



Losetas vinílicas:

Se hacen con unos materiales muy resistentes.
No se pueden quemar.
Se pueden lavar.
Tienen unas características especiales de insonorización.



Láminas metálicas:

Se dividen en planchas.
Se ponen con pegamentos especiales en la pared.
Hay dos tipos:

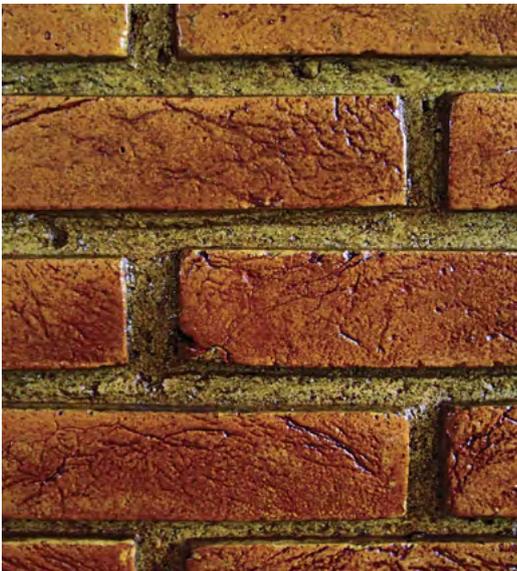
- Acero inoxidable al cromo-níquel
- Acero inoxidable al cromo

Se utilizan en zonas que necesitan mucha resistencia como las cocinas y los laboratorios.



Aluminio:

Es un recubrimiento rígido y ligero.
Se puede lavar.
Resiste a la corrosión.
Es fácil de poner.



Pinturas y barnices:

Se utilizan en la mayoría de las paredes.
Es un material barato.
Su mantenimiento es fácil.



Pintura látex:

Puede ser mate,
satinada
o con brillo.
Se pueden mezclar los tres tipos
para conseguir distintos acabados.
La superficie que se pinta
se puede lavar muchas veces.



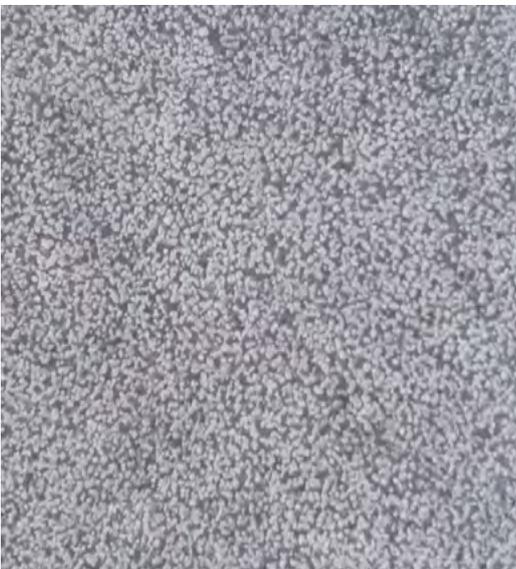
Pintura al agua:

La pintura se mezcla con agua y se pinta directamente sobre la pared. Es la más barata pero la que más trabajo cuesta mantener.



Pintura esmalte:

Es una pintura que cuando se pone en la pared forma una capa duradera, flexible y resistente a la humedad. Es fácil de mantener.



Granito:

Es un material muy resistente a los golpes. Es impermeable. Se puede utilizar en baños y cocinas. Aíslan bien de los ruidos y de los cambios de temperatura. La resistencia al vapor y a la humedad es muy alta. Es un material perfecto para:

- Pasillos
- Habitaciones
- Salas de reuniones
- Salas de conferencias
- Salones de actos
- Etcétera.



Chapado de piedra artificial y cerámica:

Es un recubrimiento de arcilla cocida.

Se pone por piezas con una masa para pegarlas.

2. Limpieza de paredes según su material

Paredes con pintura o barniz

- Materiales
 - Detergente neutro
 - Bayetas, esponjas, estropajos....
 - Cepillo de barrer, guata para cubrirlo.
 - Cubos y recipientes para agua.
 - Cepillos
 - Rascadores.
- Equipos
 - Escalera de tijera
 - Cartel que señala peligro
- Pasos
 1. Se hace una evaluación de lo que vamos a limpiar.
Comprobar si se puede lavar o no.
 2. Colocamos el cartel de peligro.
 3. Quitamos el polvo de la superficie que vamos a lavar.
Quitar las manchas que haya.
 4. Nos ponemos el equipo de protección.
Preparamos la mezcla de agua con los productos necesarios.
 5. Limpiar con una esponja o bayeta.
Fregar de arriba abajo hasta quitar la suciedad.

6. Enjuagar varias veces con agua limpia la esponja o la bayeta.
Hay que cambiar el agua cada vez que esté sucia.
Cuando enjuagamos la última vez la esponja o la bayeta el agua tiene que estar transparente.
7. Secamos la pared con un trapo seco.
8. Recogemos todo el material de limpieza.

Empapeladas

- Materiales:
 - Detergente neutro
 - Bayetas, esponjas, estropajos, etcétera.
 - Cepillo de barrer, guata para cubrirlo.
 - Cubos y recipientes para agua.
 - Cepillos.
- Equipos:
 - Escalera de tijera
 - Señalizador de peligro
- Pasos:
 1. Se hace una evaluación de lo que vamos a limpiar.
Comprobar si se puede lavar o no.
 2. Colocamos el cartel de peligro.
 3. Quitamos el polvo de la superficie que vamos a lavar.
Quitar las manchas con una goma de borrar o con una bola de miga de pan.
 4. Nos ponemos el equipo de protección.
Preparamos la mezcla de agua con los productos necesarios.
 5. Fregamos con una bayeta bien escurrida.
Fregar de arriba abajo hasta quitar la suciedad.
 6. Recogemos todo el material de limpieza.

De cerámica

- Materiales:
 - Detergente neutro
 - Bayetas, esponjas, estropajos y otros.
 - Cepillo de barrer, guata para cubrirlo.
 - Cubos y recipientes para agua.
 - Cepillos.
- Equipos:
 - Escalera de tijera
 - Señalizador de peligro
- Pasos:
 1. Se hace una evaluación de lo que vamos a limpiar.
Comprobar si se puede lavar o no.
 2. Colocamos el cartel de peligro.
 3. Quitamos el polvo de la superficie que vamos a lavar.
Quitar las manchas que haya.
 4. Nos ponemos el equipo de protección.
Preparamos la mezcla de agua con los productos necesarios.
 5. Limpiar con una esponja o bayeta.
Fregar de arriba abajo hasta quitar la suciedad.
Limpiamos las juntas de los azulejos con un cepillo de cerdas duras.
Ponemos lejía para limpiar los azulejos.
 6. Enjuagar varias veces con agua limpia la esponja o la bayeta.
Hay que cambiar el agua cada vez que esté sucia.
Cuando enjuagamos la última vez la esponja o la bayeta el agua tiene que estar transparente.
 7. Secamos la pared con un trapo seco.
 8. Damos brillo a la superficie con agua y vinagre.
Volvemos a secar.

9. Recogemos todo el material de limpieza.

De madera

- Materiales:

- Detergente especial para madera.
- Bayetas suaves.
- Cepillo de barrer, guata para cubrirlo.
- Cubos y recipientes para agua.
- Cepillos.

- Equipos:

- Escalera de tijera.
- Señalizador de peligro.

- Pasos:

1. Se hace una evaluación de lo que vamos a limpiar. Comprobar si se puede lavar o no.
2. Colocamos el cartel de peligro.
3. Quitamos el polvo de la superficie que vamos a lavar. Quitar las manchas que haya.
4. Nos ponemos el equipo de protección. Preparamos la mezcla de agua con un detergente especial para madera.
5. Limpiar con una bayeta. Fregar en la dirección que marque el dibujo de la madera hasta quitar la suciedad.
6. Enjuagar con agua limpia y un trapo muy escurrido. Hay que cambiar el agua cada vez que esté sucia.
7. Secamos la pared con un trapo seco.
8. Recogemos todo el material de limpieza.

De granito

- Materiales:
 - Detergente neutro
 - Bayetas, esponjas, estropajos y otros.
 - Cepillo de barrer, guata para cubrirlo.
 - Cubos y recipientes para agua.
 - Cepillos.
 - Rascadores.
- Equipos:
 - Escalera de tijera.
 - Señalizador de peligro.
- Pasos:
 1. Se hace una evaluación de lo que vamos a limpiar. Comprobar si se puede lavar o no.
 2. Colocamos el cartel de peligro.
 3. Quitamos el polvo de la superficie que vamos a lavar. Quitar las manchas que haya.
 4. Nos ponemos el equipo de protección. Preparamos la mezcla de agua con los productos necesarios.
 5. Limpiar con una esponja o bayeta. Fregar de arriba abajo hasta quitar la suciedad.
 6. Enjuagar varias veces con agua limpia la esponja o la bayeta. Hay que cambiar el agua cada vez que esté sucia. Cuando enjuagamos la última vez la esponja o la bayeta el agua tiene que estar transparente.
 7. Secamos la pared con un trapo seco.
 8. Recogemos todo el material de limpieza.

Enteladas o de tela

Es muy importante saber de qué están hechas las telas, cómo están colocadas, si están tensadas o encoladas, si los colores son claros u oscuros. Dependiendo del tipo de tela la limpieza a fondo la haremos de una manera o de otra.

- Materiales:

- Espuma especial para tela.
- Cubos y recipientes para agua.
- Cepillos especiales para tela.

- Equipos:

- Escalera de tijera.
- Señalizador de peligro.

- Pasos:

1. Se hace una evaluación de lo que vamos a limpiar. Comprobar si se puede lavar o no.
2. Colocamos el cartel de peligro.
3. Quitamos el polvo de la superficie con una aspiradora.
4. Nos ponemos el equipo de protección. Aplicamos la espuma como diga el fabricante.
5. Recogemos todo el material de limpieza.

3. Palabras difíciles

Machihembrar:

Encajar dos piezas de madera

Tema 4

Limpieza de suelos

Índice

1. Limpieza de suelos	54
2. Palabras difíciles	64

1. Limpieza de suelos

Dependiendo del uso o la actividad que vaya a tener el suelo se utilizan unos materiales u otros. Todos los suelos tienen en común una serie de características aquí vamos a destacar la resistencia, la seguridad y su fácil mantenimiento y su fácil limpieza.

- La resistencia es diferente. Depende de lo que tenga que aguantar el suelo. No es lo mismo que tengan que pasar máquinas como carretillas o máquinas elevadoras en un almacén a que solo lo utilicen personas.
- La seguridad es muy importante cuando lo utilizan personas. El suelo no debe resbalar pero tiene que tener buen aspecto.
- El mantenimiento y la limpieza depende del tipo de material con el que se fabrica el suelo. Para mantener el suelo en buenas condiciones es necesario conocer sus características.

Clasificación

a) Suelos duros

Son suelos muy resistentes al desgaste. Son impermeables. Aunque son muy resistentes hay que tratarlos cada cierto tiempo para que sigan siendo impermeables. Los suelos duros son:

- Piedras naturales:
 - Mármol
 - Granito
 - Piedra
 - Pizarra

- Piedras artificiales:
 - Terrazo
 - Porcelana
 - Cerámica
- Arcillosos:
 - Gres
- Arcillosos pulidos:
 - Cerámica
 - Gres esmaltado
- Cemento:
 - Hormigón

b) Suelos medios

Resisten menos el desgaste.
Los materiales que se utilizan para estos suelos tienen unos tratamientos especiales. Estos tratamientos son los que le dan esa dureza. Los suelos medios son:

- Madera blanda y de resinosa:
 - Arce
 - Abeto
 - Pino
- Dura y compacta:
 - Roble
 - Haya
 - Nogal
 - Cerezo
- Corcho:
 - Baldosas
 - Planchas de corcho comprimido

c) Suelos blandos

No resisten el desgaste.

Son muy confortables.

Se ensucian con mucha facilidad

y hay que limpiarlos a fondo

con mucha frecuencia.

Los suelos blandos son:

- **Textiles:**
Son las moquetas y las alfombras.
Para mantenerlas en buen estado hay que tener en cuenta lo siguiente:
 - El material con el que están hechas.
Si es natural o sintético.
 - Si es de pelo largo,
de pelo corto,
de nudos.
 - Si están tensadas o encoladas.
 - Si los colores son naturales,
teñidos,
claros,
oscuros...
- De plástico

Limpieza según el tipo de suelo

La limpieza y el encerado

son diferentes

en el suelo duro,

en el medio

y en el blando.

a) Limpieza general de suelos duros

La limpieza y el mantenimiento son sencillos porque resisten la humedad,

los **agentes alcalinos**

y los disolventes.

Los **ácidos** como el agua fuerte

no se deben utilizar nunca en estos suelos.

Estos suelos necesitan

un tratamiento especial de cristalizado.

El cristalizado consiste en lo siguiente:

Agentes alcalinos:

Productos de limpieza

con un pH superior a 7.

Limpian manchas muy difíciles como grasa y aceites.

Ácidos:

Productos de limpieza

con un pH cerca del 0.

Se utilizan para desincrustar.

- **Decapar** el suelo con una máquina que tiene una lija y va rotando. Se utiliza un producto decapante.
- Aspirar la superficie.
- Aclarar.
- Cristalizar el suelo con lana de acero.
- Añadir un producto vitrificador.

El trabajo de cristalizado se hace con una **máquina abricantadora de suelos**.

Lo hacen profesionales.

Si tenemos esta máquina hay que conocer muy bien cómo se maneja para hacer bien este trabajo.

Mantenimiento y limpieza:

- Barrer con la mopa húmeda. Se puede mojar la mopa con un producto para atraer el polvo.
- Fregar con un detergente pH neutro.
- Limpiar todos los días.

Decapar:

Quitar la capa de óxido, pintura, etcétera, que cubre un objeto.



Máquina abricantadora de suelos



Suelo de terrazo:

El terrazo es el suelo que más se utiliza dentro y fuera de los edificios.

Es el más fácil de mantener.

Las manchas penetran rápidamente.

Se raya con facilidad.

Su peor enemigo es el ácido

como la lejía,

el vinagre,

el limón,

la sosa cáustica.

El ácido deja los suelos sin brillo y con manchas.

Las manchas de ácido

solo se quitan

cuando pulimos el suelo.

Hay que fregar el suelo

con un detergente pH neutro.



Suelos de mármol:

Hay que evitar utilizar ácidos

y detergentes que tengan sosa cáustica porque manchan el suelo.

Las manchas de ácido

solo se quitan cuando pulimos el suelo.

Se limpia igual que el suelo de terrazo.

El limpiador que utilizemos

tiene que ser menos abrasivo

que en el terrazo.

Pasos para limpiar los suelos de mármol:

- Barrer para quitar el polvo.
- No utilizar sustancias ácidas.
- Fregar con detergente neutro.
- Evitar dejar humedad en los suelos.
- Si es posible, ventilar las habitaciones para que se seque.



Suelo de gres:

Es muy resistente.

No se desgasta.

Es impermeable.

La limpieza y el mantenimiento son fáciles.

Pasos para limpiar los suelos de gres:

- Evitar productos abrasivos.
- Barrido húmedo.
- Fregar con detergente neutro.
- No utilizar ceras porque resbala.

b) Limpieza general de suelos medios

Estos suelos son delicados.

Suelen ser de madera o de corcho.

Consejos:

- Quitar el polvo con un mopa húmeda.
- Aspirar los rincones y las zonas difíciles.
- Fregar con la fregona muy escurrida.
- Utilizar productos adecuados.
- Secar muy bien.
- Conocer el producto para quitar manchas.



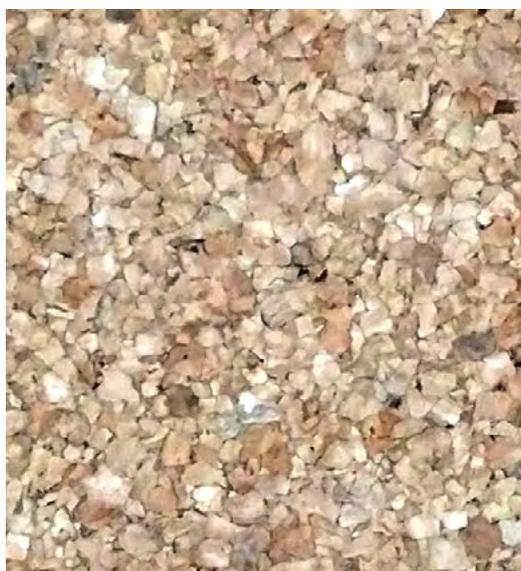
Suelo de madera:

Es muy delicado.

Resiste menos el desgaste que el suelo duro.

Pasos para limpiar los suelos de madera:

- Barrido húmedo con mopa o aspirado.
- Fregar con un producto jabonoso para madera.
- Secar muy bien.
- Quitar las manchas con productos especiales.
- Poner en las patatas de los muebles tacos de fieltro para no arañar la madera.
- Limpiar las ruedas del mobiliario.
- Limpiar bien las alfombrillas y los felpudos.



Suelo de corcho:

Es muy buen aislante

pero es delicado para cuidarlo.

Resiste bien los golpes.

Es sensible a los productos abrasivos.

Pasos para limpiar los suelos de corcho:

- Barrido húmedo con mopa o aspirado.
- Fregar con la fregona bien escurrida.
- Secar muy bien.

c) Limpieza general de suelos blandos

Los suelos blandos no resisten el desgaste.

Son muy confortables.

Son suelos muy porosos.

Se acumula más suciedad
y son más difíciles de limpiar.

Son buenos aislantes.

Aguantan mal la humedad.



Suelo de goma:

Es muy resistente.

Es un buen aislante.

Es antideslizante.

La luz del sol quita el color.

Es un material muy bueno
para colocar en rampas, escaleras o pasillos.

Es más higiénico

porque rechaza las bacterias.

Pasos para limpiar los suelos de goma:

- Barrer.
- Fregar con la fregona muy escurrida.
- No utilizar detergentes alcalinos.



Suelo termoplástico – PVC:

Es muy resistente a la abrasión.

Es impermeable.

Es buen aislante.

Pasos para limpiar los suelos de PVC:

- Barrer.
- Fregar con la fregona escurrida.
- Se puede utilizar un jabón neutro.
- Secar.



Moquetas:

Se hacen con distintos materiales.

Pueden ser naturales,
sintéticos,
de pelo corto,
de pelo largo,
etcétera.

Pueden estar colocadas de distintas formas.

Dependiendo del material

y de cómo estén colocadas,

hay que tratarlas de una forma o de otra.

Pasos para limpiar los suelos de moqueta:

- Aspirar a fondo con aspiradora.
- Quitar las manchas con productos adecuados.
- No utilizar champú alcalino.
Se quita el color del material.
- No utilizar cepillos agresivos.
Se estropea el tejido.
- Quitar la mancha rápidamente.
Primero con un papel absorbente.
Después con un producto adecuado.
- Para quitar una mancha
hay que dar ligeros golpes
con una bayeta mojada
en el producto de limpieza.
Nunca hay que frotar.
Si frotamos extenderemos la mancha.
- Cubrir con papel absorbente
cuando termine el tratamiento para la mancha.
Poner encima del papel algo pesado.
- Cuando la moqueta esté seca
cepillar con un cepillo adecuado.
Pasos para limpiar a fondo por inyección-extracción:
 - Aspirar.
 - Remover las manchas
con una espátula de plástico.
 - Con una máquina especial
de inyección-extracción
poner el champú adecuado.
 - Quitar la suciedad con la máquina.

- Peinar el pelo con un cepillo especial.
- Cuando esté seca aspirar bien.
Si no tenemos la máquina adecuada este trabajo lo hacen profesionales.

2. Palabras difíciles

Agentes alcalinos:

Productos de limpieza con un pH superior a 7.
Limpian manchas muy difíciles
como grasa y aceites.

Ácidos:

Productos de limpieza
con un pH cerca del 0.
Se utilizan para desincrustar.

Decapar:

Quitar la capa de óxido, pintura, etcétera,
que cubre un objeto.

Tema 5

Limpieza de equipos de oficina.

Limpieza de cristales y espejos.

Índice

1. Limpieza de equipos de oficina	66
2. Limpieza de cristales y espejos	70
3. Palabras difíciles	74

1. Limpieza de equipos de oficina

En la oficina se pasa la mayor parte del día.

Hay que mantener la oficina muy limpia.

Pasos para limpiar un despacho o una oficina:

1. Abrir las ventanas y ventilar.
2. Vaciar las papeleras.
3. Vaciar la trituradora de papel.
4. Echar el papel en el contenedor para reciclar.
5. Forrar un cepillo con un paño.
Quitar la suciedad del techo y de las paredes.
También se puede utilizar un plumero.
6. Limpiar los cuadros con un plumero.
Para que el polvo
no se pegue detrás de los cuadros
ponemos un taquito de goma
en las esquinas,
así pasará el aire
y no se notará el cerco.
7. Quitar el polvo de los libros con un plumero suave.
8. Barrer el suelo.
Recoger los residuos con un recogedor.
Tirar los residuos a la basura.
9. Con un trapo mojado
en un detergente neutro
limpiar el mobiliario de madera.
Para recuperar el brillo
de la madera contrachapada
podemos hacer lo siguiente:
 - Mezclar la misma cantidad
de aceite de linaza
y alcohol de quemar.
 - Humedecer una bayeta de algodón.
 - Aplicar la mezcla.
 - Sacar brillo con una bayeta de lana.

10. Limpiar las sillas de cuero con un producto especial para cuero.
Si no tenemos producto especial para cuero podemos limpiarlas con una bayeta humedecida con leche.
Dejar secar.
Sacar brillo.
Limpiar las patas con una bayeta humedecida con detergente neutro o con agua.
11. Limpiar las sillas de tela con una bayeta humedecida en detergente neutro y agua.
Aspirar el polvo con frecuencia.
12. Limpiar las puertas con una bayeta y detergente neutro.
13. Colocar cada cosa en su sitio.
14. Fregar el suelo.
15. Echar ambientador.

• Equipos y maquinaria de oficina

Los equipos que hay que limpiar son:

- Ordenador
- Fotocopiadora
- Teléfono
- Mesas
- Sillas tapizadas
- Etcétera.

Forma correcta de limpiar este mobiliario y equipos:

a) Ordenadores

El ordenador tiene tres partes:

- Pantalla
- Teclado
- CPU

El polvo se pega a los ordenadores y produce electricidad estática.

Pasos para limpiar los ordenadores:

1. Desenchufar el ordenador.
2. Limpiar la pantalla de la siguiente forma:
 - Frotar la pantalla con celulosa suave humedecida.
 - Se pueden utilizar toallitas especiales para limpiar pantallas de TFT.
 - Nunca poner directamente un líquido en la pantalla.
 - No se debe limpiar con un paño seco porque el polvo daña la pantalla.
3. Limpiar la CPU con una bayeta humedecida en detergente multiusos.

4. El teclado tiene mucho polvo entre las teclas.
Limpiar con un cepillo de cerdas semirrígidas.
Limpiar con un bastoncillo de algodón
mojado en alcohol
las manchas que hay entre las teclas.
Limpiar el resto del teclado
con una bayeta humedecida
con detergente neutro.
Secar bien.
5. No hay que mojar ninguna pieza del ordenador
con agua ni con otro líquido.
6. La parte de dentro del ordenador nunca se limpia.
Limpiar el ordenador por dentro lo limpian los informáticos.

b) Máquina fotocopidora

La fotocopidora está cubierta por una carcasa.
La carcasa puede ser de plástico o de metal.
Pasos para limpiar las fotocopadoras:

1. Desenchufar la fotocopidora.
2. Mojar una bayeta con detergente multiusos
o con detergente de espuma controlada.
Limpiar con suavidad y con cuidado.
3. No hay que mojarla con ningún líquido.
4. No hay que limpiar la fotocopidora por dentro.
La fotocopia por dentro
la limpia personal cualificado.

c) Teléfono, fax, centralita

Están cubiertos de plástico o de otro material.
Pasos para limpiar:

1. Desenchufar.
2. Limpiar la carcasa con una bayeta
humedecida en detergente neutro.
3. La zona del micrófono hay que limpiarla muy bien.
Está en contacto con la boca
y puede tener muchos gérmenes.
Hay que limpiarlo con frecuencia.
Limpiar con una bayeta humedecida en alcohol.
4. Secar muy bien con un paño de algodón.

2. Limpieza de cristales y espejos

El orden para limpiar es el siguiente:

- El **alféizar** de la ventana.
- La persiana con un plumero.
- El marco con una bayeta humedecida con un detergente neutro.
- Los cristales.

Alféizar:

Zona exterior de la ventana.
Permite que el agua de la lluvia no entre por la ventana.

Materiales necesarios para limpiar los cristales



Rasca vidrios:

Son de acero o de plástico.
Tienen una cuchilla.
Sirven para rascar cualquier mancha que es difícil de quitar.
Se utiliza en horizontal y hacia arriba.
Si lo utilizamos de otra forma se raya el cristal.



Mojadores:

Son de acero o de plástico.
Tienen una barita horizontal forrada de un material natural o sintético.
Se moja con agua, detergente y amoníaco.
Se moja el cristal.
Se deja actuar la mezcla unos minutos.



Limpia cristales de acero inoxidable:

Son de acero inoxidable.
Es ligero, fuerte y barato.
Pueden estar hechos de otros materiales pero pesan más.
Tiene una barita metálica con una goma.
Con la goma se quitan los restos de líquidos.
Sirve para quitar el detergente que ha quedado en el cristal.
Con esta herramienta el trabajo se hace más rápido.
El acabado es limpio.
Solo hay que secar las esquinas.

Cómo limpiar los cristales

Para que los espejos y los cristales brillen y no se empañen hay que limpiarlos de la siguiente forma:

1. Rascar con un rasca vidrios las manchas cuando haga falta.
2. Enjabonar con una mezcla de agua, detergente líquido y amoníaco con el mojado.
3. Dejar actuar durante unos minutos.
4. Pasar el limpia cristales de acero inoxidable. Comprobar que las gomas están en buen estado y si no están en buen estado cambiarlas.
5. Si queda alguna huella, limpiar con un paño de algodón mojado en alcohol.

Cuando limpiamos en altura,
tenemos que utilizar una escalera.
Normas para utilizar la escalera:

1. Utilizar las escaleras de mano como indica el fabricante.
No hay que utilizar escaleras que midan más de 5 metros.
2. Comprobar que la escalera está estable y no se mueve antes de utilizarla.
La base tiene que estar muy bien apoyada en el suelo.
No hay que poner objetos que se pueden mover en la base de la escalera.
Cuando la escalera es simple, podemos sujetar la parte superior.
3. Poner **zapatitas** o ganchos para que la escalera sea más estable.
Cuando la superficie es muy lisa como el mármol o el vidrio, ponemos zapatitas antideslizantes.
Si el suelo está inclinado ponemos zapatitas ajustables.
4. Poner la escalera formando un **ángulo de 75 grados**.
Si el ángulo es menor de 75 grados puede irse hacia atrás la parte alta de la escalera.
5. Antes de subir a la escalera tenemos que comprobar que los peldaños y nuestros zapatos no tienen grasa o cualquier producto que haga que nos escurramos.
6. Subir, bajar y trabajar de frente a la escalera.
La ley nos obliga a ponernos un cinturón de seguridad cuando vamos a trabajar a más de 3 metros y medio de altura.
A partir de los 2 metros es bueno ponerse el cinturón.

Zapata:

Pieza de goma que se pone en los puntos de apoyo de la escalera para que no se escurra ni se mueva.

7. Poner todas las herramientas o materiales que vamos a necesitar en una bolsa. Poner la bolsa sujeta a la escalera o colgada de nuestro hombro. Nunca hay que dejarla en los peldaños.
8. No dejar que las personas pasen por debajo de la escalera.
9. Revisar las escaleras antes de usarlas. Tienen que estar limpias de grasa o de cualquier producto que resbale. Comprobar que los peldaños, los largueros, las zapatas, las abrazaderas, etcétera, están en buen estado.



Ángulo de 75 grados

3. Palabras difíciles

Alféizar:

Zona exterior de la ventana.

Permite que el agua de la lluvia no entre por la ventana.

Zapata:

Pieza de goma

que se pone en los puntos de apoyo de la escalera

para que no se escurra ni se mueva.

Tema 6

Limpieza de muebles de madera, de cuero y tapizados

Índice

1. Limpieza de muebles de madera	76
2. Muebles tapizados en cuero	81
3. Muebles tapizados en tela	82
4. Palabras difíciles	86

1. Limpieza de muebles de madera

Para conservar bien los elementos que están hechos de madera hay que conocer la madera.

La madera se divide en dos grupos:

- **Maderas blandas:**

Pesan menos.
Algunas veces son más difíciles de trabajar.
Las que más se utilizan son el abeto y el pino.
Se utiliza para hacer las estructuras de los muebles, vigas y otros trabajos de carpintería.

- **Maderas duras :**

Las maderas que más se utilizan son:
el nogal,
el arce,
el fresno,
la teca,
el haya
y la caoba.

Cuando vamos a limpiar no hay que confundir la madera natural con materiales que imitan a la madera. Como la madera natural es muy cara se fabrican paneles artificiales que imitan a la madera.

Es más fácil cuidar y mantener los paneles que imitan a la madera que la madera natural.

Podemos encontrar la madera de 3 formas:

- Natural
- Barnizada
- Pintada

a) Natural

Para limpiar los muebles de madera natural siempre hay que hacer lo siguiente:

1. Limpiar con una bayeta de algodón mojada en agua con vinagre. También se puede mojar la bayeta con aguarrás.
2. Sacar brillo con un paño seco. Si los muebles son de madera encerada hay que limpiarlos con un paño mojado con leche caliente para que estén limpios y brillantes.

Para limpiar las mesas de madera hay que seguir los siguientes pasos:

1. Mezclar en agua caliente un poco de detergente de lavar los platos y unas de gotas de amoníaco .
2. Limpiar la mesa con la mezcla.
3. Las manchas que dejan los vasos o las botellas se quitan frotando un tapón de corcho en la mancha.

Los muebles antiguos tienen que estar lejos del calor y de la luz del sol para que no se estropeen. Quitar el polvo a menudo. Con agua y vinagre limpiar las marcas pegajosas. Se puede utilizar un paño muy mojado con gasolina. Para que la madera esté hidratada le daremos cera de abeja 2 veces al año. Cuando los muebles de madera estén en la cocina y tengan manchas de grasa, aceite, vino, fruta o café los limpiaremos con aguarrás.

- **Limpieza de la madera blanca**

Para devolver o mantener el color de la madera blanca mezclamos 10 partes de agua con 1 parte de lejía y lo lavamos. Luego aclaramos con una mezcla de agua con amoníaco.

- **Limpieza de armarios de madera**

Frotar con una cera en pasta o con una cera que tenga siliconas. Una vez al mes damos cera para muebles y sacamos brillo con un trapos suave. Para desinfectar el armario y eliminar los insectos que pueda haber frotamos muy bien las esquinas y los fondos de los cajones con petróleo o aguarrás.

Ponemos **bolas de naftalina** para que no haya polillas. Para que no se estropee el armario con la humedad ponemos trocitos de tiza o bolsitas de tela llenas de arroz.



Bolas de naftalina ☒

b) Barnizada

Los muebles barnizados son fáciles de limpiar. Tenemos que tener en cuenta el estado del barniz o el brillo que tenga. Con un paño húmedo y un producto para madera barnizada limpiamos las manchas que dejan los dedos. También se puede utilizar champú mezclado con agua. Secamos y damos brillo con un paño seco. Los barnices, los esmaltes y la pintura además de reducir las cualidades de la madera pueden producir alergia. Podemos sustituir los barnices, los esmaltes

y la pintura
por aceite de linaza,
cera de abeja
o carbonato sódico.
Los muebles de nogal
hay que repasarlos con un trapo
muy mojado con leche.
Después damos brillo
con un trapo seco.
Para que los muebles de roble
vuelvan a tener brillo
hervimos 1 litro de cerveza
con 1 cuchara grande de azúcar
y 2 cucharadas de cera de abeja.
Cuando la mezcla está hecha
la dejamos enfriar.
Frotamos con un trapo la madera.
Las maderas de interior, que pueden ser:
de roble,
de pino,
de cerezo,
de arce,
de fresno
o de nogal
siempre están barnizadas
y tienen dos acabados:

- De poro abierto:
Tiene un aspecto más natural.
Es rugoso al tacto.
- De poro cerrado:
Es más uniforme.
Es liso al tacto.

Las maderas de exterior
son de poro abierto.
Las maderas de exterior pueden ser de teca,
de iroko
o tropicales.
Las maderas de exterior resisten bien el viento,
el frío,
el calor
o la lluvia.
No están barnizadas.
Las maderas de poro abierto
se limpian con un limpiador jabonoso.
Las maderas de poro cerrado
se limpian con un limpiador de muebles con ceras.

- **Recuperar el brillo de los muebles barnizados**

Para recuperar el brillo de los muebles barnizados hay que mezclar la misma cantidad de gasolina y de aguarrás. Frotar los muebles con trapo de algodón humedecido en la mezcla. Cuando los muebles han perdido el brillo por el sol o por la humedad mezclamos la misma cantidad de alcohol, aceite de linaza y limón. Aplicamos la mezcla a los muebles y quedarán como nuevos. Si el barniz está muy sucio hay que poner paños muy mojados en agua muy caliente y vinagre.

- **Muebles para exteriores**

Los muebles barnizados para exteriores se pueden lavar con agua y jabón. Después hay que enjuagarlos muy bien con agua limpia.

c) Pintada

Los muebles de madera pintada son los más fáciles de limpiar. Si la pintura está en buen estado se limpia con un algodón seco, después se humedece el algodón con agua.

2. Muebles tapizados en cuero

Cuando pasan los años,
el cuero de los muebles se vuelve fino,
flexible
y brillante.

No pierde su forma.

No se nota el desgaste.

Para poder mantener el cuero
como si fuera nuevo

hay que hacer un mantenimiento
y una limpieza:

- El cuero tiene que estar retirado de la luz del sol para que no pierda su color.
Si está cerca de la ventana
hay que protegerlo con toldos
o con las persianas de las ventanas.
- Tienen que estar a 50 centímetros de las chimeneas o los radiadores.
El calor o el ambiente seco
puede hacer que le salgan grietas al cuero.
- El polvo de los rincones
se puede quitar con el aspirador.
- Cualquier líquido que caiga en el cuero
hay que quitarlo rápidamente
con un paño absorbente.
Secar al aire.
- El roce del cuerpo,
las manos,
el cabello
y la ropa
dejan restos de grasa.
Hay que limpiarlo con frecuencia.
- Para que el cuero esté hidratado
hay que dar una crema protectora para pieles
dos veces al año.
También se puede limpiar
con un paño húmedo con jabón neutro.

3. Muebles tapizados en tela

Tenemos que conocer con qué material, tela o tejido están tapizados los muebles. Las telas que más se utilizan para tapizar muebles son:



Nylon:

El nylon es muy bueno para los muebles que se usan mucho. Es fuerte y aguanta muy bien la suciedad. Es fácil de limpiar. Es más duradero.

Estambre:

Hilo que se forma con las hebras largas de la lana.



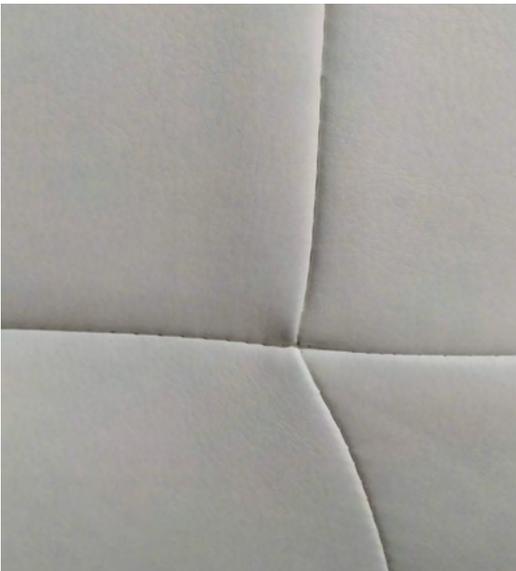
Polietileno:

Las telas de polietileno se hacen con **estambres** y con una mezcla que evita que se quite el color por el sol. Son suaves. Aguantan muy bien los productos químicos. Aguantan muy bien a la suciedad y a las manchas. Se secan rápido. Las telas de polietileno se pueden reciclar. Son sensibles al calor.



Algodón:

Las telas de algodón son suaves al tacto.
Se tiñen bien.
Aguanta bien la luz del sol es alta.
No resisten muy bien las manchas.
Hay que tratar las manchas de una forma especial.



Poliéster:

La tela de poliéster es suave.
Aguanta bien el desgaste.
Aguanta bien la luz del sol.
Es sensible al calor.



Rayón:

El rayón es una fibra de celulosa.
Al tocarla se parece a la seda,
al algodón
o al lino.
El rayón se tiñe bien.
No aguantan bien el paso del tiempo.
No aguantan bien la humedad.
Hay que lavarlo en seco.

Prevenir los daños en los muebles tapizados

Los principales daños que se producen en los muebles tapizados los causan la luz solar, los derrames y la suciedad.

• La luz solar:

Para evitar que la luz del sol desgaste el color hay que poner los muebles tapizados lejos de la luz del sol. Si los muebles están cerca de una ventana es bueno usar cortinas, protectores, persianas o plásticos que evitan que los rayos ultravioletas lleguen a las telas.

• Derrames:

Cuando los tapizados no resisten bien las manchas hay que limpiar las manchas en el momento para que no quede para siempre.

• Suciedad:

Si no se limpia a menudo, la suciedad puede quedarse enterrada en el tapizado. Aspirar y cepillar con frecuencia.

• Proteger los muebles tapizados

de las temperaturas muy altas. También hay que protegerlos de la humedad muy alta. El **calor muy alto** hace que las telas se vuelvan frágiles y se rompan. La **humedad** hace que salga moho. La **humedad y la sequedad muy altas** dañan la estructura que se usa para hacer los muebles tapizados.

Limpiar los muebles tapizados

Existen tratamientos especiales para que las telas de los tapizados resistan la suciedad y las manchas.

Estos tratamientos los pueden dar cuando fabrican las telas.

Los tapizados que tienen estos tratamientos necesitan un cuidado para mantenerlos en buenas condiciones.

Siempre tenemos que seguir las instrucciones Para cuidar y mantener bien los muebles tapizados.

Casi siempre, las instrucciones están en la etiqueta que está cosida en los muebles.

Por ejemplo:

Las etiquetas de los sofás están debajo de los cojines o de las almohadas del asiento.

La mayoría de los sillones tienen la etiqueta debajo del asiento.

Pasos para limpiar los muebles tapizados:

- Aspirar a menudo.
- Mezclar 2 partes de agua y 1 parte de amoníaco.
- Limpiar con una bayeta humedecida en la mezcla.
- Cepillar a menudo con un cepillo de cerdas suaves especial para tejidos.
- Limpiar con una espuma especial 2 veces al año.
- Limpiar las manchas rápido, antes de que se **adhieran** a la tela.

Adherir:

Pegar o unir algo a otra cosa.

4. Palabras difíciles

Estambre:

Hilo que se forma con las hebras largas de la lana.

Adherir:

Pegar o unir algo a otra cosa.

Tema 7

Limpeza y mantenimiento de comedores y cocinas. Servicio de comedor.

Índice

1. Limpieza y mantenimiento de comedores y cocinas	88
2. Servicio de comedor	93
3. Palabras difíciles	100

1. Limpieza y mantenimiento de comedores y cocinas

Los comedores y las cocinas hay que desinfectarlas de una forma especial. La desinfección de estas zonas deben ser muy cuidadosas ya que la suciedad de comedores y cocinas pueden provocar riesgos para la salud.

Instalaciones

Para que los alimentos estén en buenas condiciones los lugares que utilizamos para la alimentación tienen que tener estas características:

- La habitación en la que se utilizan alimentos tiene que estar muy bien limpia. Tiene que tener un diseño que sea fácil de limpiar.
- Tiene que tener espacio suficiente para que cada zona de trabajo esté separada. Así evitamos que haya contaminación cruzada. Más adelante explicamos la contaminación cruzada.
- Los alimentos que ya están preparados no tienen que volver a la zona que se utiliza para preparar alimentos crudos. Esto se llama principio de marcha adelante. El principio de marcha adelante no deja que los alimentos vuelvan a las zonas sucias.
- Tiene que estar bien diferenciada:
 - La zona donde se reciben los alimentos
 - La zona del almacén
 - La zona donde se manipulan los alimentos
 - La zona de los productos que ya están elaborados

Separando esas zonas y los materiales que se utilizan los alimentos crudos no estarán cerca de la zona de los alimentos cocinados.

- Preparar en cadena.
Los alimentos tienen que pasar en línea recta por todas las fases de preparación desde la recepción de alimentos hasta la mesa donde se va a comer.



- Tiene que haber diferentes lavabos de agua potable, caliente y fría para lavar los alimentos. Tiene que haber diferentes herramientas de trabajo.
- En cada zona de la cocina tiene que haber lavamanos, jabón desinfectante y toallas de papel. No se aconseja secar las manos con aire o con toallas de tela. Pueden tener partículas que contaminen los alimentos o los utensilios que utilizamos.
- En las pilas donde se lavan los alimentos no debemos lavarnos las manos o los utensilios.
- La decoración del comedor tiene que ser sencilla. El comedor debe tener los objetos necesarios. Hay que evitar tener cualquier objeto que acumule el polvo como las flores secas o de tela.
- El suelo tiene que ser impermeable. Tiene que ser fácil de limpiar. No tiene que ser resbaladizo. Tiene que ser resistente. Tiene que estar en perfecto estado. Los **desagües** tienen que estar tapados con una rejilla.
- Las paredes tienen que ser lisas. Tienen que ser fáciles de limpiar. Tienen que ser de color claro.

Desagüe:

Conducto por donde sale el agua.

El material de las paredes tiene que ser impermeable, no absorbente y no tóxico.

- Los techos deben ser lisos, de colores claros y fáciles de limpiar. Las esquinas deben ser redondeadas para que sea más fácil limpiarlas.
- Las ventanas tienen que tener mosquiteras para que no entren insectos y otros animales. Las mosquiteras tienen que ser fáciles de desmontar para limpiarlas.
 - Para que no haya corrientes de aire cuando manipulamos los alimentos, las ventanas deben estar cerradas.
 - La iluminación tiene que ser buena.
 - Las superficies donde se trabaja tienen que ser:
- Lisas
- Con materiales impermeables, no absorbentes y no tóxicos.
- Fáciles de limpiar
- Resistentes a los golpes, al desgaste y al óxido.

Limpeza de utensilios de cocina

Para lavar los utensilios de cocina se recomienda utilizar un detergente bactericida o añadir al agua de aclarar un desinfectante.

• Lavado a mano

La primera pila se utiliza para lavar en agua caliente con jabón.

El agua caliente estará a 45 o 50 grados.

La segunda pila se utiliza para enjuagar con agua muy caliente.

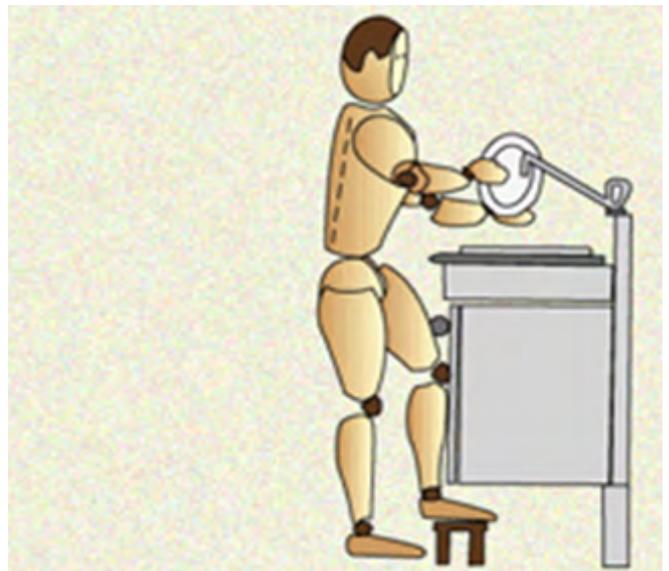
El agua caliente de la segunda pila estará a 77 u 82 grados.

Con el agua tan caliente de la segunda pila se **esterilizan** los utensilios y el secado es más rápido. Poner un termómetro para que todo el personal pueda verlo con facilidad. El agua no puede utilizarse para varios lavados. El agua templada hace que las bacterias vivan y se multipliquen.

Es peligroso utilizar paños para el secado porque transportan con facilidad las bacterias. La mejor forma de desinfectar y esterilizar los utensilios de cocina es enjuagando a una alta temperatura y dejando secar al aire. También se puede secar con toallas de papel desechable. Si se utilizan paños para secar hay que desinfectarlos y hervirlos con agua y lejía o con otro producto bactericida.

Esterilizar:

Destruir los gérmenes patógenos.



- **Lavado con lavavajillas**

Quitamos los restos de comida con un cepillo.
Colocamos la vajilla y cubertería en el lavavajillas.
Cuando termine el lavado
dejamos secar
y lo guardamos.

- **Lavado de grandes recipientes de comida**

Tienen que estar limpios y sin bacterias.
Si no están limpios
contaminarán los siguientes alimentos.
El proceso de lavado es el mismo que lavado a mano
Para lavar recipientes grandes hay
que tener pilas grandes
para poder trabajar bien.
Si no se puede enjuagar con agua caliente
mezclamos el agua con lejía
para el último aclarado.
Secamos con paños hervidos
con algún desinfectante.

Limpieza diaria de la habitación

La cocina hay que limpiarla muy bien todos los días.
Pasos para limpiar bien la cocina:

- Quitar todos los restos de comida
con una bayeta mojada
con agua caliente y lejía.
- Los cuchillos de cortar la carne
hay que frotarlos bien con sal.
Fregar los cuchillos de cortar la carne
con detergente con bactericida
o con detergente con lejía.
- Barrer el suelo con un cepillo
o con una aspiradora.
- Fregar el suelo con agua caliente y lejía.
- Limpiar las paredes como se explica en el tema 6.

2. Servicio de comedor

Instalaciones

- Los comedores públicos deben estar en sitios que no haya plagas, humos, polvo, malos olores, inundaciones o cualquier tipo de contaminación.
- La entrada del público al comedor no debe que ser la misma que la de las personas que llevan los alimentos, los limpiadores y otros servicios. Si tiene que ser la misma entrada tendrán que ponerse horarios diferentes para que no haya contaminación cruzada.
- El comedor tiene que estar construido con materiales sólidos, que resistan la corrosión, tienen que ser lisos, fáciles de limpiar y desinfectar. Hay que mantener en buen estado todos los edificios. Los comedores tienen que tener unos requisitos:
 - Los suelos deben ser impermeables. No tienen que ser absorbentes. Tienen que ser fáciles de lavar y desinfectar. Antideslizantes. Sin grietas. En algunos casos tienen que tener una pendiente para que los líquidos vayan a los sumideros o desagües.
 - Las paredes tienen que ser impermeables y que se laven bien. De color claro, lisas, sin grietas y fáciles de limpiar y desinfectar. Tienen que estar en buen estado.

- Los techos deben construirse de una forma que no se acumule la suciedad.
Tienen que ser fáciles de limpiar.
- Las ventanas deben construirse de una forma que no se acumule la suciedad.
Tienen que tener mosquiteras.
Las mosquiteras deben desmontarse fácil para poder limpiarlas bien.
- Las puertas deben ser lisas e impermeables.
Deben tener un cierre automático en las zonas donde se prepara comida.
- Informa al personal encargado del mantenimiento cuando haya bombillas y lámparas estropeadas.
- Tiene que tener una buena ventilación para que no se acumule mucho calor, vapor, polvo y para eliminar el aire contaminado.
Hay que evitar que las corrientes de aire lleven contaminación a la zona de preparar y consumir alimentos.

Higiene personal

- La administración del comedor público se encarga del **control médico periódico**.
Las personas que tengan enfermedades contagiosas, diarreas, heridas infectadas o abiertas, infecciones de la piel o llagas, no pueden manipular alimentos.
Tampoco pueden limpiar el comedor.
La limpieza de los comedores o las cocinas las harán las personas que tienen buena salud.
- Los manipuladores de alimentos y los limpiadores de cocinas y comedores deben tener muy buena higiene personal.
Las manos las deben tener muy limpias.
Cuándo deben lavarse las manos:
 - Antes de tocar los alimentos.
 - Después de ir al baño.
 - Después de toser o estornudar.

Limpiarse con pañuelo
o taparse con las manos.

- Después de rascarse la cabeza
u otra parte del cuerpo.
- Después de tocar cajas,
envases,
bultos
y otros objetos contaminados.
- Después de tocar alimentos crudos
como carnes,
pescados,
mariscos,
etcétera.
- Después de barrer,
recoger,
fregar suelos,
manipular recipientes de residuos,
limpiar mesas de comedor,
tocar dinero
y todas las veces que sea necesario.
- Los manipuladores de alimentos
tienen que tener unos hábitos de higiene
muy rigurosos
mientras preparan y sirven los alimentos.
Estos hábitos de higiene son:
 - Evitar comer
 - Escupir
 - Fumar

Deben tener las uñas recortadas,
limpias
y sin esmalte.
No llevarán joyas,
relojes
y otros adornos.

- Los manipuladores de alimentos deben llevar:
 - Ropa protectora que les cubra el cuerpo.
 - Gorro.
 - Calzado adecuado.

Si la ropa es desechable se tirará después de usarla.

Cuando la ropa no es desechable debe estar limpia y en buen estado.

El personal de limpieza y de desinfección debe utilizar delantales y calzados que sean impermeables para no mojarse.

- Para limpiar las instalaciones, los equipos y los recipientes que están en contacto con los alimentos hay que utilizar un programa de limpieza y desinfección que está basado en un análisis de peligros.
- Para que no haya plagas, hay que utilizar un programa de **desinsectación** y **desratización** basado en un análisis de peligro.

Desinsectación:

Limpiar de insectos, en especial de los parásitos del hombre que son malos para la salud.

Desratización:

Eliminar las ratas y ratones en almacenes, viviendas, etcétera.

Utensilios y elementos de trabajo.

Limpieza general

Una mala higiene puede tener consecuencias graves.

Por ejemplo, una superficie que tenga grietas o que esté fabricado con material absorbente hace que haya riesgos sanitarios.

Por eso es muy importante limpiar muy bien todos los utensilios que se utilicen o cualquier producto alimenticio.

La temperatura o la humedad hacen que crezcan bacterias.

También pueden crecer bacterias si los alimentos están en superficies que tienen restos de residuos y polvo.

Por eso es muy importante que los locales, equipos y utensilios estén limpios y secos. El equipo y los utensilios que se van a utilizar tienen que estar limpios y desinfectados antes. Cuando no los utilizamos también tienen que estar desinfectados y limpios. No hay que compartir utensilios y equipos si se van a utilizar para cosas diferentes, por ejemplo, cuchillos o pilas de agua. Así evitaremos las contaminaciones. Si hay que utilizarlos en distintos momentos durante la elaboración, se lavarán y desinfectarán antes de volverlos a utilizar.

- Las **superficies de las mesas** o cualquier cosa que esté en contacto con los alimentos tienen que ser de materiales lisos, pulidos y no porosos, para que no se acumulen bacterias, insectos o partículas de alimentos. Esto también facilita la limpieza.
- Los **aparatos y herramientas de trabajo** que están en contacto con las materias primas, los productos intermedios y los productos finales, deben ser de materiales que resistan la **corrosión**, fáciles de limpiar y fáciles de desinfectar.
- Quitar los platos, bandejas, vasos y copas que estén agrietadas. Pueden provocar lesiones y retener suciedad. Si un utensilio cae al suelo no se debe utilizar si no se lava antes.
- La **maquinaria** tiene que ser fácil de limpiar y desmontar. La batidora y la picadora de carne hay que limpiarlas con especial cuidado.

Corrosión:

Desgastar lentamente un objeto metálico. Puede hacer que cambie su forma.

- La técnica para limpiar las cocinas y los utensilios se basa en dos cosas:
 1. Utilizar medios físicos para arrastrar la suciedad.
 2. Desinfección.

Estas dos cosas se pueden hacer a la vez.

En el suelo y en las paredes,
utilizando un detergente con desinfectante
o detergente con lejía al agua.

Si mezclamos detergente con lejía
hay poner 250 centilitros de lejía de 40 grados
en 1000 centilitros de agua.
El agua debe ser caliente.

- El suelo,
las superficies,
los utensilios
y las máquinas
hay que limpiarlas muy bien
todos los días.

Controles que hay que hacer

- Los responsables de los comedores públicos tienen que desarrollar y poner en marcha sistemas permanentes de autocontrol. Deben tener en cuenta el origen del alimento, los pasos y los procesos que van a tener los alimentos. También tienen que tener en cuenta el tamaño del establecimiento.
- Los sistemas permanentes de autocontrol se tienen que hacer de la siguiente manera:
 1. Reconocer cualquier peligro alimentario. Prevenir, eliminar o reducir el peligro para que la elaboración de los alimentos sea segura.
 2. Durante la elaboración hay que reconocer los puntos de control crítico. Aplicar los controles necesarios para prevenir o eliminar el peligro alimentario.

3. Poner límites críticos en los puntos de control crítico. Hay que separar lo que es aceptable de lo que no es aceptable para prevenir, eliminar o reducir los peligros que se encuentren.
4. En los puntos de control crítico deben hacer y poner en marcha métodos de control que funcionen.
5. Cuando el control indique que un punto de control crítico no está bajo control, hay que poner medidas para corregirlo.
6. Eleborar documentos y llevar un registro en el que se recoja que los procedimientos del sistema de autocontrol se están haciendo bien.
7. Establecer procesos de **verificación** para comprobar que el sistema de autocontrol funciona bien. Si hay cambios en los métodos de elaboración del establecimiento se harán cambios o adaptaciones.

Verificación:

Comprobar o examinar que algo es verdad.

3. Palabras difíciles

Desagüe:

Conducto por donde sale el agua.

Esterilizar:

Destruir los gérmenes patógenos.

Desinsectación:

Limpiar de insectos,
en especial
de los parásitos del hombre
que son malos para la salud.

Desratización:

Eliminar las ratas y ratones
en barcos,
almacenes,
viviendas,
etcétera.

Corrosión:

Desgastar lentamente un objeto metálico.
Puede hacer que cambie su forma.

Verificación:

Comprobar o examinar que algo es verdad.

Tema 8

**Tipos de residuos.
Identificación.
Recogida y evacuación.**

Índice

1. Tipos de residuos	102
2. Identificación	104
3. Recogida y evacuación	108
4. Palabras difíciles	111

1. Tipos de residuos

El residuo es el material que después de utilizarlo ya no sirve.

Residuo es lo mismo que basura.

Son los desechos que producen las personas.

Todas las actividades que hace el ser humano producen residuos,

por ejemplo:

los hogares,

la agricultura y la ganadería,

la industria,

el comercio

y otros.

Los residuos se clasifican de 3 formas:

- 1) Por el peligro de los residuos.
- 2) Por el lugar de donde vengan.
- 3) Por los materiales con los que estén hechos.

Hay 6 grupos de residuos:

1. Residuos domésticos:

Es la basura que se producen en las casas como consecuencia de las actividades que se hacen en casa.

También son residuos domésticos las basuras que se producen en las industrias y los servicios.

También son residuos domésticos los que se producen en las casas por los aparatos eléctricos,

la ropa,

las pilas,

los muebles,

los escombros de las obras que se hacen en las casas.

También son residuos domésticos los que proceden

de la limpieza de las calles,

la limpieza de las zonas verdes,

las áreas recreativas y playas

los animales domésticos muertos

y los vehículos abandonados.

2. Residuos comerciales:

Es la basura que se produce:

- En los bares y restaurantes.
- En las oficinas.
- En los mercados.

3. Residuos industriales:

Es la basura que se produce en las fábricas.

No son residuos industriales
el humo

y las sustancias que lleva el humo.

4. Residuos peligrosos:

Para que un residuo sea peligroso
tiene que tener alguna de estas características:

- Que sea **inflable**.
- Que sea tóxico o malo para la salud.
- Que sea corrosivo.
- Que sea radiactivo.
- Que sea ácido
- Sustancias químicas corrosivas.

Un ejemplo de residuos peligrosos
es el material médico infeccioso.

Inflamable:

Que se enciende
con facilidad
y desprende llamas.
Por ejemplo:
la gasolina
o un spray.

5. Aceites usados:

Son todos los aceites
que se utilizan en la industria
y en los vehículos
y que ya no sirven.

Los aceites usados
no son de consumo humano.

6. Biorresiduos:

Son residuos **biodegradables** de jardines,
parques
y alimentos.

Algunos ejemplos de biorresiduos son:

- Restos de hierbas.
- Hojas y tallos de árboles.
- Restos de comida.

Biodegradable:

Es la sustancia
que puede deshacer
el medio ambiente.

2. Identificación

La gestión de residuos es la recogida, el transporte y el tratamiento de los residuos. Para no hacer daño al medio ambiente hay que tratar los residuos de forma adecuada. La recogida de los residuos debe hacerse por separado. El papel y el cartón, los envases y el vidrio se recogen en contenedores distintos al resto de la basura. Los envases y espacios para tirar la basura por separado son los siguientes:



Contenedor azul o gris y azul:

En este contenedor se depositan los papeles y los cartones. Cuando depositamos los papeles y los cartones al contenedor azul, se pueden reciclar.

En la fábrica se separan el papel y el cartón. Después de separarlos se les da un tratamiento especial con el que se consiguen cartones y papel reciclado. Con el papel y los cartones reciclados se hacen cosas como:

- Periódicos
- Envases
- Papel...



Contenedor amarillo:

En este contenedor se depositan 3 tipos de envases ligeros:

- De hojalata y aluminio:
 - Latas
 - Botes...
- De plástico:
 - Bolsas
 - Botellas
 - Botes...
- Y briks de cartón pero con una capa de aluminio:
 - Leche
 - Zumos....

Un camión

lleva los envases del contenedor amarillo a una fábrica que separa los residuos.

Se separan las latas.

Por un lado las latas de acero

y por otro lado las latas de aluminio.

Después se separan los plásticos.

Lo último que se separan son los briks.

Cuando ya están separados los residuos

se envían a las distintas fábricas para reciclar.

Cuando los materiales ya están reciclados

se fabrican nuevas cosas como:

- Nuevos envases
- Bolsas
- Láminas de aluminio
- Acero
- Forros polares...



Contenedor verde:

En este contenedor se depositan las botellas, los frascos y los tarros.

Se puede reciclar todo el vidrio si lo echamos en el contenedor verde.

Se lleva el vidrio a la fábrica de reciclado.

En la fábrica trituran el vidrio

Cuando el vidrio está triturado se llama calcín.

Con el calcín se fabrican envases

Iguales a los originales.

El reciclado del vidrio

puede repetirse toda la vida.



Contenedor gris u otro color:

En este contenedor se depositan todos los restos de pescado,

carnes,

frutas

y otros.

Los restos de comida se reciclan convirtiéndolos en abono.



Contenedor de pilas:

Las pilas se echan en este contenedor.

Los contenedores de pilas

están en establecimientos públicos.



Contenedor de medicamentos:

En este contenedor se depositan los medicamentos que están caducados. Estos contenedores están en las farmacias. Se llaman punto SIGRE.



Contenedor de ropa usada:

En este contenedor se depositan la ropa usada.



Contenedor para aceites:

Cuando el aceite de cocina no se puede utilizar más hay que deshacerse de él. Hay unas empresas que recogen y reciclan el aceite. Estas empresas dejan unos contenedores especiales en los comedores y cocinas. Con el aceite reciclado se hacen cosas como:

- Jabones
- Biocombustibles
- Y otros.



Puntos limpios:

En los puntos limpios se recogen residuos que son peligrosos.

También se recogen residuos que son muy grandes y que no se pueden tirar en ningún contenedor.

Algunos de los objetos que hay que llevar al punto limpio son:

- Pinturas
- Radiografías
- Sillas rotas
- Colchones
- Ordenadores...

Los puntos limpios son lugares donde se recogen los residuos gratis.

Cada persona tiene que llevar sus residuos al punto limpio.

Casi siempre los puntos limpios son de los ayuntamientos.

3. Recogida y evacuación

Cada tipo de basura la recogerá un vehículo diferente.

• ¿Qué recorrido siguen los residuos domésticos para reciclarlos?

1. El camión municipal retira el contenedor de envases, el de papel y cartón, el de vidrio o el de orgánico. Se llevan los residuos hasta unos lugares que se llaman Centros de Tratamiento de Residuos Urbanos.
2. Cuando el camión llega a la fábrica de reciclado vacía en una nave los productos que se pueden reciclar. Los productos que se pueden reciclar se separan en grupos:
 - El 37 por ciento de los residuos son cartón y papel.
 - El 15 por ciento de los residuos son vidrio.
 - El 14 por ciento son plástico.
 - El 8 por ciento son metal y envases de brik.
 - El 26 por ciento no se puede reciclar.

3. Cuando ya están separados los residuos se seleccionan.
Primero se hace una separación visual.
La separación visual la hacen operarios o robots y van quitando los restos orgánicos.
Los materiales que van quitando se llevan a una zona de vertedero.
Los demás materiales los separan en los contenedores que les correspondan.
Después de la separación visual, los residuos que hay en los contenedores pasan por un aspirador que tiene unos imanes.
En los imanes se pegan todos los metales.
Los metales se llevan a otro contenedor.
Cuando se han separado los metales, el vidrio, el papel, la chatarra, el brik y el plástico están preparados para empaquetar.

4. Cuando los residuos están separados y empaquetados se llevan a las empresas para que vuelvan a crear nuevos productos.

• La regla de las 3R: Reducir, Reutilizar, Reciclar

Siempre se han producido residuos.
En los últimos años, la basura que se produce, es mucho mayor.
También ha aumentado su **toxicidad** y se ha convertido en un problema muy importante.
Reducir los problemas que están causando las basuras depende del comportamiento de las personas.
Es importante separar los residuos.
Las **3R** nos ayudan a:

- Tirar menos basura
- Ahorrar dinero
- A ser más responsables.

Toxicidad:

Que contiene veneno.
Que puede envenenar.

Reducir:

Es tratar de comprar y consumir menos productos.
Cuando compramos y consumimos menos producimos menos desperdicios.
Por ejemplo:
Para tener menos envases de bebidas compramos 2 botellas grandes en vez de comprar 6 botellas pequeñas.
Tienen la misma cantidad de bebida.

Reutilizar:

Reutilizar es volver a utilizar las cosas.
Es darles la mayor utilidad antes de deshacernos de ellas.
Así producimos menos basura.
Reutilizar es una de las tareas más importantes porque ayuda mucho a la economía de casa ya que ahorramos dinero en comprar cosas que tenemos.
Algunos ejemplos de reutilizar son:

- Imprimir el papel por las dos caras.
- Donar libros.

Reciclar:

Reciclar es someter los materiales a un proceso para que se puedan volver a utilizar.
Reciclando se reduce mucho la utilización de nuevos materiales.
También se reduce mucho la basura.
Algunos ejemplos son:

- Las pilas
- Los teléfonos móviles

Para que la basura no sea un problema hay que hacer lo siguiente:

- Reducir los envases, utilizar solo envases de tamaño familiar.
- Utilizar envases que se puedan volver a utilizar.
- Reciclar los envases echándolos en los contenedores que les corresponda.

4. Palabras difíciles

Inflamable:

Que se enciende con facilidad y desprende llamas.
Por ejemplo la gasolina o un spray.

Biodegradable:

Es la sustancia que puede deshacer el medio ambiente.

Toxicidad:

Que contiene veneno.
Que puede envenenar.

Tema 9

La igualdad efectiva de mujeres y hombres. Políticas públicas de igualdad.

Índice

1. Sistema sexo-género	113
2. Violencia de género	115
3. El lenguaje no sexista: recomendaciones para usar un lenguaje inclusivo	117
4. Feminismo	118
5. Género y empleo	118
6. Políticas de igualdad	118
7. Marco normativo de la igualdad de género en Castilla-La Mancha	119
8. Palabras difíciles	121

1. Sistema sexo-género

Las mujeres y los hombres somos diferentes en muchas cosas biológicas.

Por ejemplo,

somos diferentes en el vello del cuerpo

o en el peso y la altura.

Las diferencias biológicas no son un motivo

para tratar de forma diferente

a los hombres y a las mujeres.

A lo largo de la historia

se ha intentado explicar

que tratar de forma diferente a los hombres y a las mujeres

era por las diferencias biológicas que tienen.

Tratar de forma diferente a los hombres y a las mujeres

no es por las diferencias biológicas,

es por la educación que recibimos.

También es porque

todas las personas

pensamos que al ser un hombre o una mujer

tenemos que hacer cosas distintas.

El sexo

explica las diferencias biológicas

entre las mujeres y los hombres.

Las diferencias biológicas del sexo

son iguales en todas las culturas

y en todos los países.

No se aprenden,

se nace con ellas.

El género habla

de cómo tienen que comportarse

los hombres y las mujeres

por ser hombre o mujer.

El género lo han creado todas las personas.

Todo lo que hacen las personas

se puede cambiar y transformar.

Roles y estereotipos de género

- Roles de género:

Dicen cómo tienen que comportarse

los hombres y las mujeres.

Los comportamientos

que les dan a los hombres y a las mujeres

no son los mismos.

Se transmiten en cada cultura.

- Estereotipos de género:
Estos estereotipos nos hacen pensar que los hombres y las mujeres se comportan y actúan de forma diferente.

Ejemplos de **estereotipos** de género:

- De la mujer:
 - Débil
 - Sensible
 - **Sumisa**
 - **Servicial**
 - Comprensiva
 - Protectora
- Del hombre:
 - Fuerte
 - Dominante
 - **Autoritario**
 - Competitivo
 - Agresivo

La discriminación y el principio de igualdad

- La discriminación:
Es tratar de forma diferente a una persona por ser hombre o mujer.
Va en contra de la igualdad de oportunidades.
- Principio de igualdad de trato entre mujeres y hombres:
Con este principio no hay ningún tipo de discriminación, ya que se trata igual al hombre y a la mujer.

Estereotipo:

Imagen o idea que tiene un grupo o una sociedad sobre alguien o sobre algo.

Sumiso:

Obediente.

Servicial:

Hacer lo que otra persona desea.
Servir a otros.

Autoritario:

Que impone a otras personas sus deseos, gustos y necesidades.

2. Violencia de género

La violencia de género es la violencia que reciben las mujeres.

Sufren violencia de género solo porque son mujeres.

A las mujeres les protegen las leyes de todas las violencias.

Todavía hay violencia de género.

La violencia de género es la forma más grande de discriminación que sufren las mujeres.

La violencia de género es la desigualdad más grande que hay entre mujeres y hombres.

Sigue existiendo violencia de género en todo el mundo, también en nuestra sociedad.

La violencia se puede dar de forma física, económica, psicológica o sexual.

También hay amenazas, intimidaciones,

coacciones

o privación de la libertad.

El resultado de la violencia es daño físico, económico, psicológico, sexual

u otro daño que está relacionado con el entorno social.

Algunas veces el padre o la pareja de la madre para hacer daño psicológico o emocional mata a un hijo menor de 18 años de la madre.

El homicidio o el asesinato de los menores de 18 años también es violencia de género.

Las formas de violencia de género más importantes son 4:

- Violencia física:
Es la violencia que se hace contra el cuerpo de la mujer.

Puede producir:

- Lesión física
- Daño físico.

Coacción:

Obligar a una persona a decir o a hacer algo utilizando la fuerza o la violencia.

- **Violencia psicológica:**
Son las amenazas,
coacciones,
humillaciones,
vejaciones,
control,
sumisión,
acoso
o insultos.

La violencia psicológica produce:

- Sufrimiento
- Aislamiento
- **Desvalorización**
- Aislamiento social
- Limitar su libertad.

- **Violencia económica:**
Es quitar a la mujer y a sus hijas o sus hijos los recursos para que puedan estar bien física o psicológicamente.
Quitan los recursos a la mujer para hacerla daño.
Con la violencia económica los recursos no se quitan de una forma legal.

- **Violencia sexual:**
La violencia sexual son todos los actos sexuales que se hacen cuando una mujer no quiere.
En la violencia sexual se le obliga a la mujer a tener relaciones sexuales.
También hay violencia, intimidación, manipulación emocional, exhibición, y observación.

Vejar:

Maltratar, molestar, perseguir a alguien, perjudicarlo.

Desvalorización:

Quitar valor o prestigio a alguien. No considerar a una persona.

3. El lenguaje no sexista: recomendaciones para usar un lenguaje inclusivo

Desde hace muchos años a las mujeres les han dado un **papel social** con muchos prejuicios sexistas. El lenguaje transmite los **prejuicios sexistas**. El papel social de las mujeres ha cambiado mucho, pero a pesar de esto, la forma en la que hablamos, refuerza los prejuicios. La lengua castellana no es sexista. La forma que tenemos de usar la lengua castellana sí es **sexista**.

Consejos a la hora de hablar:

- No utilizar el plural masculino cuando hablamos de muchas cosas.
Por ejemplo:
 - Los profesores.
Es mejor decir
El profesorado.
 - Los hombres.
Es mejor decir
los hombres y las mujeres.
También podemos decir las personas.
- No utilizar la palabra hombre cuando hablamos de los seres humanos.
Por ejemplo:
 - Los derechos del hombre.
Es mejor decir
derechos humanos.
 - La historia del hombre.
Es mejor decir
la historia de la humanidad.
 - Las cosas que han conseguido los hombres.
Es mejor decir
las cosas que han conseguido las personas.

Papel social:

Es el comportamiento que espera la sociedad que tenga una persona.

Prejuicio:

Mala opinión que tenemos de alguien aunque no le conozcamos.

Sexista:

Persona que discrimina a otra por razón de sexo.

4. Feminismo

El feminismo es un movimiento social, político y económico.

Un movimiento social es un grupo de personas o de organizaciones que se unen de manera informal para que haya un cambio en la sociedad.

El feminismo quiere que haya igualdad entre los hombres y las mujeres.

El feminismo lucha y trabaja para estas cosas:

- Para que no hay sexismo
- Para que las mujeres y los hombres tengamos las mismas oportunidades.
- Para que seamos iguales ante la ley.
- Para que se trate igual a los hombres y a las mujeres.

5. Género y empleo

Las mujeres no tienen las mismas condiciones de trabajo que los hombres.

A las mujeres les pagan un 25 por ciento menos que los hombres por hacer el mismo trabajo.

En el trabajo también está lo que se llama **techo de cristal**.

El techo de cristal es una barrera invisible.

El techo de cristal no deja a las mujeres llegar a puestos de trabajo altos.

El techo de cristal hace que las mujeres no puedan ser jefas.

6. Políticas de igualdad

Las políticas de igualdad son las actuaciones que se hacen para conseguir la igualdad entre los hombres y las mujeres.

Las políticas de igualdad empiezan cuando el feminismo dice que hay que cambiar las relaciones que hay entre los géneros.

Las políticas de igualdad se hacen creando acciones positivas.

Un ejemplo de acción positiva es:

- Dar subvenciones para contratar a mujeres en los trabajos que hay más hombres que mujeres. Cuando las políticas de igualdad se hacen desde la **perspectiva de género** y desde el entorno público y privado se llama **Mainstreaming de género**. Ejemplos de entorno público y privado:
 - Entorno público: Ayuntamiento, escuela, hospitales o biblioteca.
 - Entorno privado: En nuestra casa, o con nuestra familia. El Mainstreaming de género es incluir la perspectiva de género en todo el trabajo que se hace en los **poderes públicos**.

Perspectiva de género:

Trabajo que se hace para identificar y valorar la discriminación, la desigualdad y la exclusión de las mujeres.

Poderes públicos:

Conjunto de instituciones que tienen el poder en un país. Por ejemplo: el senado, un juzgado...

7. Marco normativo de la igualdad de género en Castilla-La Mancha

- Leyes de Castilla-La Mancha:
 - En el año 2002 se creó el Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha. **Ley 22/2002** de 21 de noviembre, de Creación del Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha.
 - En el año 2010 se aprobó la **ley 12/2010** de igualdad entre mujeres y hombres en Castilla-La Mancha. Esta ley se aprobó para que la igualdad entre mujeres y hombres fuera real.

Se aprobó
para que los poderes públicos
de Castilla-La Mancha
trabajaran el derecho a la igualdad.
También se aprobó
para prevenir y luchar
contra la discriminación
por razón de sexo.

- En el año 2018
se aprobó la **ley 4/2018**
para que en Castilla-La Mancha
no haya violencia de género.
Esta ley tiene medidas
para actuar contra la violencia de género.

Estas medidas son:

- a) Detectar la violencia de género.
Prevenir para que no haya violencia de género.
Hacer formación sobre violencia de género.
Hacer sensibilización a la sociedad.
 - b) Proteger a las mujeres
que han sufrido violencia de género.
Atender a las mujeres
que han sufrido violencia de género.
Reparar el daño de las mujeres
y de sus hijos
cuando han sufrido
violencia de género.
 - c) Investigar,
recoger información
y evaluar
con los planes estratégicos
de igualdad.
 - d) La responsabilidad de las instituciones
para eliminar la violencia de género.
- Leyes de España:
 - En el año 2007
Ley Orgánica 3/2007 de 22 de marzo
para la igualdad efectiva
de mujeres y hombres.
 - En el año 2004
Ley Orgánica 1/2004 de 28 de diciembre,
de medidas de protección integral
contra la violencia de género.

8. Palabras difíciles

Estereotipo:

Imagen o idea que tiene un grupo o una sociedad sobre alguien o sobre algo.

Sumiso:

Obediente.

Servicial:

Hacer lo que otra persona desea.
Servir a otros.

Autoritario:

Que impone a otras personas sus deseos, gustos y necesidades.

Coacción:

Obligar a una persona a decir o a hacer algo utilizando la fuerza o la violencia.

Vejar:

Maltratar, molestar, perseguir a alguien, perjudicarlo.

Desvalorización:

Quitar valor o prestigio a alguien.
No considerar a una persona.

Papel social:

Es el comportamiento que espera la sociedad que tenga una persona.

Prejuicio:

Mala opinión que tenemos de alguien aunque no le conozcamos.

Sexista:

Persona que discrimina a otra por razón de sexo.

Perspectiva de género:

Trabajo que se hace para identificar y valorar la discriminación, la desigualdad y la exclusión de las mujeres.

Poderes públicos:

Conjunto de instituciones que tienen el poder en un país. Por ejemplo, el senado, un juzgado....

Tema 10

Prevención de riesgos laborales en los trabajos de limpieza

Índice:

1. Introducción	124
2. La prevención de riesgos comunes en los trabajos de limpieza	124
3. Productos químicos	130
4. Ergonomía	131
5. Palabras difíciles	133

1. Introducción

Los artículos 18 y de 19 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales dice que el empresario tiene que informar y dar formación a los trabajadores según sea su puesto de trabajo y los riesgos que tenga.

El trabajo de limpieza son todas las tareas que se hacen para mantener limpio y en orden los lugares de trabajo.

La limpieza se hace con productos químicos, herramientas necesarias para limpiar y otros.

Conocer los riesgos y utilizar medidas de prevención reduce los accidentes y las enfermedades en el trabajo de limpieza.

Hay diferentes riesgos.

Los riesgos más frecuentes son cuando se utilizan productos de limpieza y cuando se cogen cosas con mucho peso.

2. La prevención de riesgos comunes en los trabajos de limpieza

Los riesgos más frecuentes en el trabajo de limpieza son los siguientes:

- Riesgo de caída:
Las caídas pueden ser porque haya materiales en las zonas por donde pasa la gente o porque el suelo esté resbaladizo.
- Riesgo de golpes:
Utilizar herramientas de limpieza que estén en mal estado o que no las utilicemos bien pueden hacer que nos demos golpes.

- Riesgos de corte:
Recoger,
almacenar
o transportar
vidrios rotos
puede hacer que nos cortemos.
- Riesgo químico:
Utilizar productos como
la lejía,
detergentes
o ceras abrillantadoras
puede hacernos daño
si lo tocamos,
lo bebemos
o lo respiramos.
- Riesgo eléctrico:
Cuando la instalación eléctrica
no está en buen estado
porque los cables no tengan
la protección de plástico,
o porque la toma de corriente
esté en el suelo
hay riesgo de calambres,
electrocución
o quemaduras.

• Medidas preventivas

– Generales de orden y limpieza

- Limpiar en orden
y dejar la zona libre
sin cosas por el medio.
- Que los cables de las herramientas
que utilizamos
no crucen las zonas de paso.
- Cuando terminamos de limpiar
guardar todas las herramientas
y los productos
que hemos utilizado.

– Prevención de caídas de personas

- Limpiar desde el fondo hacia la puerta.
Intentar no pasar por las zonas que acabamos de limpiar.
- No usar escaleras de mano, taburetes o banquetas en zonas que estén mojadas, pulidas o enceradas.
- No usar escaleras de mano, taburetes o banquetas cuando no están en buen estado.
- No limpiar en zonas en las que se van a poner escaleras de mano, taburetes o banquetas.
- Limpiar las escaleras colocándonos de frente a los escalones.
- Poner carteles informativos cuando la zona esté fregada, pulida o encerada.
- Recoger en el momento cualquier líquido que se vierta en el suelo.
- Tener cuidado cuando los suelos son irregulares, tienen alfombras o moquetas.
Puedes tropezar o resbalar.
- Utilizar un calzado que sujete bien el pie y que la suela sea antideslizante.

– Prevención de golpes

- Antes de limpiar debemos quitar todas las cosas que haya en la zona que vamos a limpiar.
- Utiliza carritos de limpieza o pide ayuda cuando haya que coger cosas que pesen mucho.
- Las superficies que no vemos bien no debemos limpiarlas.
- Utiliza escaleras, taburetes o banquetas cuando hay que limpiar zonas que están altas, como armarios o estanterías. Antes de limpiar, mira que no haya objetos que puedan caer y golpearte.

– Prevención de cortes

Utiliza guantes que sean resistentes al corte cuando:

- Tengas que limpiar cosas que tengan los bordes afilados y que corten.
- Tengas que recoger cristales rotos o trozos de cerámica rotos.
- Si tienes que vaciar papeleras:
 - No metas las manos en la papelera ni aprietes las bolsas para que ocupen menos.
 - Utiliza recipientes rígidos para dejar cristales rotos y objetos que corten o pinchen.

– Prevención contra el riesgo químico

- Antes de utilizar los productos químicos, mira la etiqueta.
En la etiqueta está toda la información para utilizar el producto y los riesgos que puede tener si lo utilizamos mal.
- Sigue las indicaciones del fabricante.
- Cuando hay que **trasvasar** productos de limpieza:
 - No pongas productos de limpieza en envases de bebidas o de alimentos.
 - Hazlo en un lugar bien ventilado, échalo despacio y utiliza un embudo para que no se vierta.
 - Utiliza los equipos de protección individual.
 - No mezcles los productos. Solo se pueden mezclar cuando lo dice el fabricante.
 - Cuando has hecho un trasvase tienes que poner una etiqueta con el mismo nombre que en el recipiente original.
- Deja bien cerrados los productos químicos.
- No fumes, no bebas y no comas cuando estés usando los productos químicos.
- Cómo guardar los productos químicos:
 - Guarda solo lo que haga falta.
 - Mira la ficha con los datos para guardar el producto.
 - Clasifica y agrupa los productos que tienen las mismas características y guárdalos en estanterías.
 - Los productos que más utilices y que pesen más colócalos en las estanterías del medio. No pongas unos productos encima de otros.

Trasvasar:

Pasar un líquido de un recipiente a otro.

- El almacén debe estar limpio, ordenado y bien ventilado. No tiene que haber objetos en las zona de paso.

– Riesgo eléctrico

- Respetar las señales de riesgo eléctrico que haya en los cuadros eléctricos y en las tapas que tengan elementos peligrosos.
- No manipular instalaciones ni aparatos eléctricos que estén mojados. Tampoco manipularlos si tenemos las manos o alguna parte del cuerpo mojada.
- No utilizar bayetas o paños mojados en ordenadores, estufas o lámparas de mesa.
- No pasar la fregona mojada por las torretas, enchufes, zonas con clavijas o empalmes de electricidad cuando estén conectados.

3. Productos químicos

• Principales vías de entrada

– Vía respiratoria:

Los productos como gases, vapores o aerosoles están en el ambiente y entran en el cuerpo cuando respiramos. Es la vía por donde más sustancias entran en el cuerpo.

– Vía dérmica:

Los productos entran en el cuerpo al tocarlos con la piel. Muchas veces no produce erupciones que se vean en la piel que se vean pero llegan a la sangre y se reparten por todo el cuerpo.

– Vía digestiva:

El tóxico entra en el cuerpo por la boca, el esófago, el estómago y los intestinos. Entran en el cuerpo cuando estamos acostumbrados a comer, beber o fumar en el puesto de trabajo.

– Vía parenteral:

El tóxico entra directamente en el cuerpo por las heridas que no están bien protegidas.

• Etiquetado y ficha de datos de seguridad

Los recipientes que tengan un producto peligroso deben llevar una etiqueta.

En la etiqueta debe poner el nombre, el origen y los peligros que tiene.

La etiqueta es para que sepamos qué producto es cuando lo vamos a utilizar.

En la etiqueta están los riesgos más importantes que ese producto puede producir a las personas y al medio ambiente.

También están las precauciones que debemos tener cuando vayamos a utilizar el producto o cuando lo vayamos a guardar.

La Ficha de Datos de Seguridad también es muy importante.



Completa la información de la etiqueta y da muchos datos del producto.

Antes de utilizar el producto hay que consultar la Ficha de Datos de Seguridad.

La Ficha de Datos de Seguridad es el manual de instrucciones de un producto peligroso.

El fabricante siempre debe entregar la Ficha al profesional que va a utilizar el producto.

Los objetivos de prevención de la Ficha de Datos de Seguridad son los siguientes:

- Ofrecer datos para poder identificar el producto y para poder saber quién lo vende.
- Informar sobre los riesgos y los peligros que tiene el producto.
- Formar a la persona que va a utilizar el producto sobre sus características, a utilizarlo bien, a almacenarlo bien, a qué hacer cuando hay un accidente.

4. Ergonomía

Cuando utilizamos materiales como bolsas de basura, cubos o herramientas de limpieza podemos hacer esfuerzos grandes y hacernos lesiones en la espalda si pesan mucho o son muy grandes.

También podemos poner malas posturas cuando levantamos y transportamos residuos, cuando empujamos el carro de limpieza, cuando usamos la fregona o la escoba o cuando nos agachamos para limpiar zonas que son difíciles de llegar.

• Medidas preventivas

- Siempre que se pueda, utilizar materiales que tengan ruedas como puede ser un carro de limpieza o carros auxiliares.
Así vamos a evitar tener malas posturas o hacer esfuerzos muy grandes.
- Guardar los materiales ordenados en el carro. Colocar cada material o herramienta en la zona que esté más cerca al lugar donde estemos trabajando.
- Evitar las siguientes cosas:
 - Llevar la cabeza hacia adelante cuando barremos o fregamos.
 - Encoger los hombros.
 - Trabajar echado hacia adelante.
 - Girar o mover el tronco hacia los lados porque podemos lesionar la columna. Hay que trabajar con la espalda recta.
 - Hacer movimientos bruscos y repetir esos movimientos muchas veces. Los movimientos bruscos dañan la espalda. En vez de girar el tronco, mover los pies dando pasos cortos para girar.
- No limpiaremos en posturas como de rodillas, de puntillas o posturas parecidas.
- Hay que evitar las posturas en las que estamos sin movernos mucho tiempo. Apoya el peso del cuerpo primero en una pierna y después en otra.

5. Palabras difíciles

Trasvasar:

Pasar un líquido de un recipiente a otro.

