

ANEXO II

MODELO GUIA DE LOS POTENCIALES RIESGOS MAS COMUNES EN EL EMPLEO DOMESTICO Y FORMA DE PREVENIRLOS Y EVITARLOS.

Aparentemente el hogar es un lugar seguro en el que se puede estar cómodamente. Sin embargo, la casa contiene ciertos riesgos ante los que se debe tomar precauciones como caídas, golpes, quemaduras, descargas eléctricas, inhalaciones nocivas...etc. Por ello es imprescindible un exhaustivo conocimiento de los mismos para poder prevenirlos.

A modo de guía proponemos alguno de ellos para que sean tenidos en cuenta para la prevención de riesgos laborales en el sector.

Prevención de accidentes domésticos

Los trabajos del hogar están llenos de riesgos, por ello debemos tener en cuenta momentos en los que podemos sufrir accidentes, así por ejemplo:

- Las escaleras plegables son peligrosas, sea cual sea la tarea emprendida debemos asegurarnos de que sea estable.
- Es importante sustituir los utensilios de la cocina que estén desconchados, ya que pueden retener suciedad y pueden lesionarnos (vasos, platos...)
- Contra los incendios domésticos, no hay otro remedio como la prevención. Por ello se debe evitar fumar en la cama o tumbados en el sofá, retirar del alcance de menores mecheros o velas encendidas, no dejar el fuego de la cocina encendido sin estar presente, no sobrecargar un solo enchufe eléctrico..., y revisar periódicamente las instalaciones de gas y electricidad.
- Los resbalones o caídas en el hogar, se previenen si no se dejan objetos por lugares de tránsito, no se pisa el suelo cuando aún esté mojado y si se derrama algo se debe limpiar rápidamente.
- Los productos de limpieza y medicamentos pueden ser tóxicos: deben guardarse bajo llave y tenerlo siempre fuera del alcance de menores, leer las instrucciones de uso y utilizarlos siempre con guantes.
- Antes de salir de casa conviene asegurarnos de que puertas y ventanas queden bien aseguradas.
- Otras medidas preventivas a tener en cuenta son: No revelar por teléfono, Internet o cualquier otro medio los datos personales a personas o empresas desconocidas y si hemos perdido las llaves conviene inmediatamente notificarlo y cambiar la cerradura.
- En la cocina:
 - Gas: Ventilación, rejillas limpias, nunca se tapan. Los detectores de CO (monóxido de carbono) deben instalarse en alto. Y los escapes de gas natural a un metro y medio del suelo. Deberán ser revisados por profesionales.
 - Quemaduras: No cocinar con mangas anchas. Poner los mandos de sartenes o cazos para adentro. Utilizar los fuegos más alejados de los bordes. Tener a mano un extintor de polvo. Evitar que haya menores cerca mientras se cocina.

Campaña de sensibilización para la revalorización del empleo doméstico
"EMPLEADA, NI SIRVIENTA NI CRIADA"
Equal Concilia-lo, Cofinanciado por FSE

- Cortes: Afilar bien los cuchillos. Cortar hacia fuera del cuerpo. Abrir las latas con anillas sujetando fuera de la superficie que se abre. Tirar todos los utensilios rotos, oxidados o deteriorados.

- Intoxicaciones: Lavar bien los ojos y mantenerlos abiertos si un producto tóxico cae en los ojos.

- Cuartos de baño:

Caídas y resbalones: No caminar sin calzado. Colocar delante del WC y de la bañera una alfombrilla antideslizante. No manipular o enchufar aparatos con las manos húmedas. Mantener seco el suelo. Poner antideslizante en duchas y bañeras e instalar barras de sujeción. No tener radiadores u otros pequeños electrodomésticos cerca del lavabo o bañera.

- Electricidad e incendios:

Conocer donde está situado el cuadro de mandos. Proteger los enchufes si hay menores. No dejar encendidos aparatos eléctricos si no hay adultos vigilándolos. Desenchufar los pequeños electrodomésticos.

No sobrecargar los ladrones. No cubrir lámparas con telas u otros objetos. Poner la bombilla adecuada a cada lámpara.

- Carga física y emocional: Atender a la carga física y emocional que conlleva los cuidados y recurrir a ayuda especializada siempre que sea necesario y:

- Pedir ayuda a la familia si lo necesita.

- Trabajar la angustia cuando la situación empeore.

- Descansar lo suficiente cada día, prestando mucha atención a las lesiones musculares.

- Evitar el aislamiento, tratar de mantener una vida social normal, relacionándose con sus amigos/as y familiares.

- Requerir los descansos establecidos en el contrato laboral (el contrato tanto por escrito como verbal tendrá la misma validez).

Bibliografía utilizada:

Sanchez Marquez, A., Fdez. Ocón, A. (2006): **‘LARES, herramientas didácticas para el empleo doméstico. Manual para profesorado’**. Equal Concilia-lo. Sevilla. Ed. Andalucía Acoge.