

Medidas preventivas

- Manipular con cuidado las sustancias peligrosas (si es necesario usar guantes). Dejar los envases en el lugar adecuado (seco, fresco, alejado de personas ancianas y niños).
- No mezclar productos peligrosos.
- No cambiar el producto de envase ni retirar la etiqueta de peligrosidad.

Riesgos ergonómicos en el trabajo

Existen cuando hay posibilidad de sufrir una lesión por causa de malas posturas, movimientos repetitivos, ausencia de descansos, levantamiento de cargas pesadas, etc.

Medidas preventivas:

- Reducir el esfuerzo. Usar carros con ruedas para llevar la compra.
- Agacharse con la espalda recta. No curvar la columna.
- Las tareas de manipulación manual de cargas no se deberán realizar por encima de los hombros ni por debajo de las rodillas.
- Para levantar un peso, separar los pies y apoyar bien: bajar doblando la cadera y las rodillas y subir con la espalda recta.

Riesgos psicosociales en el trabajo

El estrés, la depresión, la fatiga mental, la frustración...
Para reducirlos hay que:

- Comer de forma sana y evitar el alcohol, las drogas y el tabaco.
- Combatir el estrés con ejercicio físico, técnicas de relajación y control de la respiración.
- Exigir un trato respetuoso de las personas. Dar y exigir respeto.

Trabajo
Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo

Oficina central:
Av. Salaverry 655, Jesús María.
Lima - Perú.

Teléfono: 630 60 00

www.trabajo.gob.pe

Síguenos en:

/MTPEPERU

@MTPE_Peru

/TrabajoParaTodos1

Trabajo
Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

DE LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS DEL HOGAR

www.trabajo.gob.pe

¿Quiénes son trabajadores del hogar?

Son los que efectúan labores de aseo, cocina, asistencia, cuidado de niños y demás propias de la conservación de una residencia o casa-habitación y del desenvolvimiento de la vida de un hogar. Estas actividades no deben generar lucro o negocio para el empleador o sus familiares.



Sus derechos son:

- El empleador asume el costo de las medidas de seguridad y salud.
- Información sobre las medidas de protección y prevención de sus riesgos, así como medidas de emergencia pertinentes.
- Vigilancia periódica del estado de salud
- Protección de la maternidad
- Derecho de acudir a la inspección del trabajo presentando una denuncia

Sus obligaciones son:

- Cuidar su salud, seguridad e higiene en el trabajo: protéjase y proteja a los demás lavándose las manos frecuentemente.

Riesgos vinculados a condiciones de trabajo

¿Cómo prevenir los riesgos?

Caídas en altura

- Usar escaleras o escalones adecuados para alcanzar objetos en lugares altos.
- No subir a una silla con ruedas, a una silla plegable o a una superficie no apta para soportar el peso del trabajador.

Caídas al mismo nivel

- No pisar suelos húmedos o resbaladizos, con agua o grasa.
- Usar el calzado adecuado: cómodo, con suela antideslizante.
- No dejar objetos por el suelo ni cable sueltos (conectar los aparatos eléctricos cerca del sitio de uso)

Golpes o choques contra objetos

- No dejar armarios ni cajones abiertos, sobre todo en zonas de paso.
- Colocar los objetos pesados en el suelo o en los niveles bajos de estanterías.

Electrocuciones e incendios

- Nunca manipular una conexión eléctrica con las manos mojadas o húmedas.
- No dejar el fuego encendido sin vigilar.
- No dejar sustancias inflamables (aerosoles, gases a presión) o que prendan (papel, trapos) cerca del fuego ni expuestos al sol.
- No desconectar los aparatos eléctricos tirando del cable sino del enchufe.
- No sobrecargar los enchufes.

Cortes y amputaciones

- Utilizar el cuchillo o máquina de corte adecuado
- De preferencia llevar pelo corto o recogido al realizar algún trabajo.

Riesgos ligados al medio ambiente

Cuando se manipule productos químicos peligrosos (lejía, amoniaco, insecticidas, aerosoles, pegamentos, algunos medicamentos), leer la etiqueta para conocer sus peligros y las medidas de seguridad a seguir.

El empleador debe de dotar a los trabajadores del hogar, adecuados implementos e protección personal: mascarillas, guantes, vestimentas, etc.

