	NORMA OPERATIVA DE SEGURIDAD	N 03
	LIMPIEZA DE HABITACIONES	Rev.04
		30/07/2019
		Hoja 1 de 9

1. ALCANCE

La presente Norma trata sólo los aspectos que hacen a la Prevención de Riesgos del Trabajo a lo dispuesto por el Anexo I, ítem 15.13 y Anexo II ítem 2.3 de la Resolución 905/2015, de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo para la tarea de limpieza de habitaciones en establecimientos que brinden servicio de hospedaje o alojamiento

2. DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

La tarea objeto de esta Norma, abarca las operaciones desde la identificación de los productos de limpieza en su lugar de almacenamiento, hasta la confección del reporte que documenta la terminación de la limpieza

3. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ELEMENTOS A UTILIZAR. EN LIMPIEZA DE HABITACIONES

- 3.1 Sustancias químicas limpiadoras adecuadamente identificadas
- 3.2 Guantes de látex de media caña con puño
- 3.3 Mango telescópico adaptable a distintos accesorios limpiadores
- 3.4 Paño de limpieza y franela
- 3.5 Secador de piso
- 3.6 Balde de plástico reforzado y con ruedas, de no más de 10 litros o jarra de no más de 2 litros de capacidad, en caso de ser necesario
- 3.7 Chaqueta de manga corta
- 3.8 Pantalón tipo náutico
- 3.9 Zapatos símil cuero con suela antideslizante, entera con taco de 2,5 cm aproximadamente
- 3.10 Carro de transporte de elementos para limpieza de las habitaciones y baños. (ver esquemas ilustrativos)
- 3.11 Pulverizador de productos químicos con gatillo largo para limpieza de baños.
- 3.12 Envase estanco para retirar agujas hipodérmicas
- 3.13 Aspiradora de piso en caso de ser necesario
- 3.14 Escobillón o escoba en caso de ser necesario
- 3.15 Mopa en caso de ser necesario
- 3.16 Lustra aspiradora de piso en caso de ser necesario



3.17 Plumero

4. PRINCIPALES RIESGOS PARA EL TRABAJADOR

La inadecuada ejecución de esta tarea, genera entre otros, los siguientes riesgos para el trabajador:

- 4.1 Afecciones debido a resbalones, caídas o golpes
- 4.2 Infecciones
- 4.3 Lastimaduras
- 4.4 Afecciones musculoesquelético
- 4.5 Golpes de corriente, y quemaduras

5. PROCEDIMIENTO

- 5.1 La primer actividad consiste en vestir el equipo de trabajo que provee el, empleador, recordando que los zapatos antideslizantes constituyen elementos de protección personal. (EPP).
- 5.2 Desprenderse de anillo, pulseras, reloj pulsera, aros colgantes, cadenas, etc.
- 5.3 Preparar el carro con todos los elementos a utilizar según el tipo de habitación a limpiar
- 5.4 Identificar correctamente los productos químicos usados en la limpieza de las habitaciones etiquetando correctamente los recipientes que los contienen para ser usados en las habitaciones.
- 5.5 Al ingresar a la habitación se debe efectuarse una revisión ocular de las partes visibles de la instalación eléctrica, como ser cables de alimentación de artefactos, tomas corrientes, deterioros en artefactos eléctricos, etc., ya que cualquier descuido puede poner en contacto al trabajador con la corriente eléctrica afectando su integridad física.

En caso de detectar algún desperfecto, no se deberá tomar contacto con ninguna de esas partes deterioradas y se dará aviso al superior inmediato para su reparación.

- 5.6 Desmantelamiento de la Cama:
 - 5.6.1 Calzar guantes de látex
 - 5.6.2 El desmantelamiento de las camas requiere realizar movimientos ergonómicamente correctos, es decir, toda vez que se deban realizar operaciones por debajo del nivel de la cintura, se deberá adoptar alguna de estas tres posiciones:



LIMPIEZA DE HABITACIONES

CÓDIGO: N 03

REVISIÓN: 04

HOJA.: 3 de 9

- a. Flexión completa de ambas rodillas manteniendo recta la columna vertebral (Figura 1).
 - b. Rodilla al piso, manteniendo recta la columna vertebral (Figura 2)
 - c. Flexión parcial de rodillas manteniendo recta la columna vertebral (Figura 3).
- 5.6.3 Desplazar el somier o el colchón hacia el lado de los pies.
- 5.6.4 Quitar el cobertor y/o la frazada (si la hubiere), doblándolos para facilitar su posterior tendido. En esta operación observar si hay entre las cobijas, preservativos, jeringas, o cualquier otro elemento potencialmente perjudicial para la salud.
- 5.6.5 En tales casos esos elementos serán retirados y depositados en la bolsa de residuos.
- 5.6.6 En el caso de agujas hipodérmicas (Figura 4), serán retiradas tomándolas del cabezal e introducidas en el recipiente estanco destinado a esos fines.
- 5.6.7 Terminadas estas operaciones que siempre se harán con los guantes de látex calzados, se procederá al lavado de las manos con los guantes puestos como se indica en el Anexo i de esta Norma. De no hacerlo los posibles agentes patógenos que entren en contacto con los guantes, se esparcirán por todos los lugares que en lo sucesivo se toquen
- 5.6.8 Quitar de debajo del colchón las sábanas desde cada una de las cuatro esquinas, para evita esfuerzos excesivos de brazos y hombros.
- 5.6.9 Retirar las sabanas y depositarlas en la bolsa de ropa sucia, si su destino es la lavandería, o depositarlas en la silla para su ventilación, en caso de ser recicladas.
- 5.6.10 Quitar las fundas de las almohadas evitando movimientos bruscos de hombros y depositarlas en la bolsa de ropa sucia.
- 5.7 Dar vuelta el colchón
- 5.8.1 Girar o dar vuelta el colchón debe hacerse siempre con dos personas cuando su peso exceda los 25 kg
- 5.8 Armado de la cama
- 5.8.2 Esta tarea debe realizarse respetando lo expresado en los ítems 5.4.1 y 5.4.2 de esta Norma
- 5.8.3 Tender sobre la cama ambas sábanas y si corresponde la frazada.
- 5.8.4 Doblar hacia los pies la sábana de arriba y la frazada.
- 5.8.5 Ensobrar la sábana de abajo.
- 5.8.6 Correr el somier o el colchón hacia la cabecera de la cama
- 5.8.7 Ensobrar las sábanas y la frazada del lado de los pies
- 5.8.8 Ensobrar esos elementos en los laterales de la cama



LIMPIEZA DE HABITACIONES

CÓDIGO: N 03

REVISIÓN: 04

HOJA.: 4 de 9

- 5.8.9 Colocar las fundas en las almohadas evitando movimientos bruscos de hombros y ubicar las mismas en la cabecera de la cama.
- 5.8.10 Extender el cobertor sobre la cama desplegándolo, nunca extendiéndolo por el aire para evitar excesivos esfuerzos en los hombros.

5.9 Limpieza de ventanas

- 5.9.1 Con los guantes de látex puestos, correr las cortinas utilizando los mecanismos previstos para esa operación a fin de no realizar esfuerzos excesivos de brazos y hombros
- 5.9.2 Los vidrios y marcos se podrán limpiar manualmente hasta donde alcance el brazo extendido. Superada esa distancia se deberá emplear paño y mango extensible, con el accesorio que corresponda.
- 5.9.3 Si se realiza limpieza manual deberá alternarse el movimiento empleando ambos brazos, a efectos de equilibrar el esfuerzo a realizar.
- 5.9.4 Si la limpieza se realiza con mango extensible, se deberá alejar el cuerpo hacia el interior de la habitación, para no flexionar excesivamente el cuello y dañar los músculos y/o tendones del mismo.

5.10 Limpieza de Pisos

- 5.10.1 Para esta tarea, en caso de utilizar algún artefacto eléctrico, su conexión y desconexión a la red eléctrica deberá hacerse tomando el tomacorriente. Especialmente la desconexión no deberá hacerse tirando del cable de alimentación.
- 5.10.2 La tarea se realizará de pie, cuidando que la columna vertebral permanezca derecha, para lo cual el mango del elemento limpiador deberá ser lo suficientemente largo, para evitar tener que encorvarse.
- 5.10.3 En caso de tener que limpiar alguna zona del piso en forma manual, se procederá a flexionar totalmente las rodillas o adoptar la posición de rodilla en piso (Figuras 1 y 2).
- 5.10.4 La limpieza de pisos bajo camas o muebles, se hará siempre con artefactos eléctricos o manuales de mango largo, flexionando ambas rodillas o con rodilla en piso.
- 5.10.5 El lustrado de pisos también se hará en posición de pie, manteniendo recta la columna vertebral y con movimientos suaves laterales en forma de 8, retrocediendo lentamente.
- 5.10.6 Si se usa lustradora eléctrica, o aspiradora de piso, los brazos no deberán estar extendidos para no provocar esfuerzos excesivos en hombros y brazos.

5.11 Limpieza de Puertas

- 5.11.1 Con los guantes de látex puestos, las puertas se limpiarán con los elementos limpiadores adecuados al material de las mismas, utilizando



LIMPIEZA DE HABITACIONES

CÓDIGO: N 03

REVISIÓN: 04

HOJA.: 5 de 9

alternativamente ambas manos para equilibrar el esfuerzo, hasta la altura que alcancen los brazos extendidos.

5.11.2 Si la puerta o marcos no pueden ser alcanzados de esa manera, se utilizará el dispositivo limpiador con mango extensible, o se usará una escalera pequeña o un taburete escalera para subirse a él.

5.11.3 Si la limpieza se realiza con mango extensible, se deberá alejar el cuerpo hacia el interior de la habitación, para no flexionar excesivamente el cuello y dañar los músculos y/o tendones del mismo

5.11.4 Igual procedimiento se empleará para la limpieza de las puertas de los placares

5.12 Limpieza de interior de placares

5.12.1 Esta limpieza se hará cuando la habitación no esté asignada a ningún huésped.

5.12.2 Se retirará del placard los elementos de propiedad del establecimiento que habitualmente se guarda en el mismo (Almohadas, frazadas, etc.)

5.12.3 Con los guantes de látex puestos, el interior del placard se limpiará con los elementos limpiadores adecuados al material del mismo, utilizando alternativamente ambas manos para equilibrar el esfuerzo, hasta la altura que alcancen los brazos extendidos

5.12.4 La zona por debajo de la cintura debe limpiarse flexionando ambas rodillas o con rodilla en piso, manteniendo la columna vertebral lo más recta posible.

5.12.5 Para limpiar la parte superior del placard donde el brazo extendido no alcance, se utilizará una pequeña escalera o un taburete escalera para subirse en él.

5.12.6 Finalmente se volverán a ubicar los elementos retirados

5.13 Limpieza de espejos

5.13.1 Con los guantes de látex puestos, se procederá a limpiar los espejos con los elementos limpiadores adecuados, siguiendo el mismo procedimiento utilizado para limpiar las puertas

5.14 Limpieza de muebles

5.14.1 Como todas las tareas esta debe hacerse con los guantes de látex puestos

5.14.2 Los muebles están contruidos de distintos materiales, poseen distintas formas y pesos, y en algunos casos requieren ser movidos para su orden y limpieza, todo lo cual requiere el uso de distintos procedimientos.

5.14.3 El peso máximo que puede levantar una mucama es de 20 kg. Si el peso del mueble a acomodar excede ese valor, el movimiento deberá hacerse por arrastre, siempre empujando el mueble nunca tirando de él.



LIMPIEZA DE HABITACIONES

CÓDIGO: N 03

REVISIÓN: 04

HOJA.: 6 de 9

Si eso no es posible deberá solicitar ayuda

5.14.4 La limpieza de los muebles podrá realizarse a mano hasta una altura de los brazos extendidos, y utilizando ambos para repartir el esfuerzo. Para una altura superior se deberá usar un mango extensible con el adaptador correspondiente. En estos casos se deberá alejar el cuerpo hacia el interior de la habitación, para no flexionar excesivamente el cuello y dañar los músculos y/o tendones del mismo

Si la limpieza del mueble debe hacerse a un nivel inferior al de la cintura, la mucama deberá flexionar las rodillas o poner rodilla en tierra manteniendo la columna vertebral lo más derecha posible

5.14.5 Cuando se usen artefactos eléctricos como ser aspiradoras, debe verificarse que el cable de conexión y al toma corriente se encuentren en buen estado y la conexión y desconexión de la línea deberá hacerse siempre tomando el tomacorriente

ANEXO I LAVADO DE MANOS

El lavado de manos a que se hace referencia en esta Norma, debe hacerse con los guantes de látex puestos de la siguiente manera:

1. Mojar las manos con agua tibia
2. Aplicar una pequeña cantidad de jabón
3. Frotar las palmas de sus manos (lejos del agua) mínimo durante 30 segundos
4. Frotar los dedos y los pulgares.
5. Frotar la parte posterior de cada mano
6. Enjuagar con abundante agua tibia
7. Secar con una toalla limpia o con papel.

ANEXO II CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DE UN CARRO DE MUCAMAS

Existe en plaza una gran cantidad de modelos de carros para mucamas, para cuya selección el empleador deberá tener en cuenta que cuente con las siguientes características básicas.

1. Compartimento para bolsa de ropa sucia, con vaciado ergonómico.
2. Compartimento para bolsa de residuos, con vaciado ergonómico.
3. Estantes para ropa limpia.
4. Compartimento para amientes.
5. Compartimento para productos de limpieza.
6. Compartimento para elementos de protección personal.
7. Espacio para alojar mangos extensibles, de escoba, escobillón, plumero, etc.



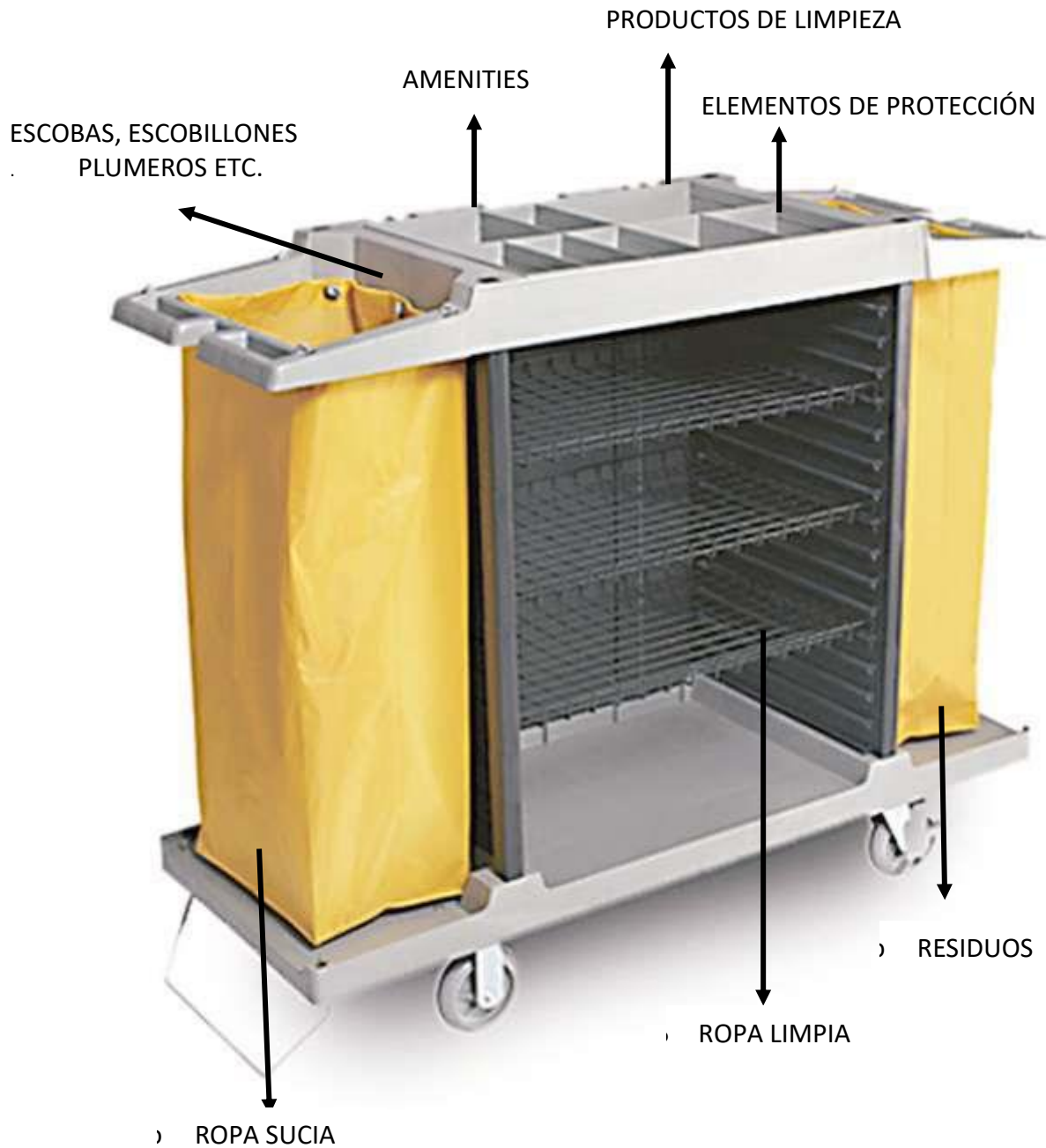
LIMPIEZA DE HABITACIONES

CÓDIGO: N 03

REVISIÓN: 04

HOJA.: 7 de 9

8. Ruedas de diámetro mínimo 20 cm, con eje delantero o trasero giratorio



ANEXO III FLEXION DE RODILLAS



Figura 1 Flexión completa de Rodillas



Figura 2 Rodilla en piso



Figura 3 Flexión parcial de rodillas



LIMPIEZA DE HABITACIONES

CÓDIGO: N 03

REVISIÓN: 04

HOJA.: 9 de 9



Figura 4