

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR DURANTE EL TRABAJO REMOTO POR COVID 19

Objetivo de aprendizaje

Reconocer los principales elementos para la prevención de accidentes en el hogar.



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón, mínimo por 20 segundos, o con un desinfectante de manos a base de alcohol. En caso de presentar alergias o sensibilidad a estos productos, consulta con la IPS sin necesidad de desplazarte.

Si vas a cocinar ten en cuenta las siguientes recomendaciones

- Recoge tu cabello y usa ropa ajustada
- Revisa el correcto funcionamiento de todos los elementos antes de su uso
- Lavarse las manos con agua y jabón o con desinfectante de manos a base de alcohol. Si vas a cocinar en este caso espera dos o tres minutos

- El alcohol, antibacterial o gel antiséptico ubicarlo alejado de fuentes de ignición y de calor como tostador, sandwicheras, estufa entre otras.
- Recuerda que la cocina no es un lugar para que los niños jueguen o entren cuando se esté cocinando algo
- Coloque los mangos de sartenes, ollas y recipientes hacia el interior, evita quemaduras por derrames
- Utiliza el guante de protección para el agarre de objetos calientes en cocina
- Conserva un ambiente ventilado alrededor de los dispositivos que generan calor o utilizan gas y evita que personas enciendan algo cerca
- Revise que la olla a presión cuente con todas sus partes en buen estado, completamente limpia y libre de cualquier obstrucción
- Verifique y regule permanentemente la temperatura de los electrodomésticos
- Al freír alimentos y hervir agua, conserve una distancia suficiente entre el sartén y su cuerpo
- Al finalizar la utilización de los electrodomésticos cierre los controles de suministro de gas y desconecte los electrodomésticos que no use.

Manejo de cuchillos, tenedores y elementos manuales de cocina

- Guarda los utensilios y objetos punzantes o peligrosos como cuchillos bajo llave, de este modo evitaras que los niños o ancianos se puedan lastimar y/o ubicar en lo posible en porta cuchillos.
- Al lavar los elementos mantenga el lado filoso y las puntas en sentido contrario a su cuerpo, al escurrirlos y guardarlos trate que filos y puntas queden hacia adentro.
- Mantén cuchillos y elementos corto punzantes fuera del alcance de los niños
- Al abrir latas utilice un abrelatas para ello, absténgase de usar otros elementos como cuchillos, tenedores y destornilladores
- Al utilizar cuchillos y tijeras realice siempre los movimientos de corte desde el cuerpo hacia fuera.

Prevenga caídas y golpes



- Mantener una iluminación adecuada en el lugar que te encuentres en el hogar
- Mantener el piso siempre limpio y seco, evitaremos resbalones y caídas
- Utiliza tapete antideslizante en el suelo de la ducha
- Elimina obstáculos como juguetes en el suelo u otros objetos
- Verificar el estado del piso identificando desniveles o irregularidades
- Revisa la estabilidad de barandas en escaleras, balcones y ventanas
- Cierra todos los cajones y puertas después de retirar algún elemento
- Coloca los objetos de mayor peso en la parte inferior de las bibliotecas, estanterías o cajones
- Utiliza la escalera para tomar algún elemento que se encuentre fuera del alcance

Incendios y explosiones



- Revisa que los sensores de humo que tienes en el hogar estén funcionando
- Asegúrate de mantener un extintor en el hogar
- Antes de irte a dormir desconecta aparatos electrónicos y cierra llave del gas de esta manera evitaras incendios
- Evitar dejar velas encendidas o arrojar fósforos a la basura a menos que estén completamente apagados
- Controla que las instalaciones de gas no tengan fugas

Riesgo eléctrico



- Evita ingerir bebidas o alimentos cerca de los equipos electrónicos y de computo
- Al finalizar la utilización de cualquier equipo eléctrico, desconectar siempre tomando el enchufe y quitándolo de la toma corriente de forma firme, nunca halando el cable

- Asegúrate de tener el calzado puesto, siempre que vas a manipular aparatos eléctricos
- El uso de adaptadores múltiples, multitoma o extensiones que no garanticen la continuidad del conductor de tierra podrían generar sobrecarga en las conexiones y recalentamiento de las mismas
- Retirar equipos defectuosos o que no estén funcionando adecuadamente
- Desconecte todos los elementos eléctricos durante las tormentas eléctricas

Cuidado postural

Identifica el peso exacto del objeto que debes levantar



- Determina si lo puedes hacer solo o si requieres ayuda, los electrodomésticos y muebles tienen grandes tamaños y grandes pesos, si vas a mover alguno pide ayuda a otro familiar.
- Acércate lo máximo posible al objeto que vas a levantar
- Con las piernas abiertas, dobla las rodillas, mantén la espalda recta y la cabeza levantada
- Agarra el objeto con ambas manos desde los dos extremos más lejanos que puedas
- Mientras más superficie abarques, mayor será tu estabilidad y menor fatiga tendrás
- Levanta la carga usando la fuerza de las piernas, no la de las manos ni la de la espalda
- Incorpórate manteniendo la espalda recta
- Asegúrate de conocer el camino por el que transitarás: es muy importante que identifique y elimine los obstáculos con los que te puedas encontrar. Si necesitas un compañero guía, no dudes en solicitar el apoyo.
- Al desplazarte debes mantener las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda recta
- Mantén los brazos lo más cerca posible del cuerpo (flexiona los codos). La altura ideal de la carga debe estar entre el pecho y la cintura.

- Si necesitas girar, lo más saludable es que voltees todo tu cuerpo en bloque, evitando torcer la cintura.

Al tender las camas, asegúrate de flexionar las piernas e introducir las sábanas en los costados. Evita levantar el colchón, recuerda que es mucho peso para tú cuerpo.

Al interactuar con los niños, siéntate y siéntalos en tu regazo, estarás muy cerca de ellos dedicando tiempo y caricias y evitaras levantar peso.

Al cambiar los alimentos de las mascotas, flexiona las rodillas, recuerda proteger tú espalda, que siempre debe permanecer erguida.

Manejar los insumos químicos de aseo con responsabilidad y precaución

Disponga un lugar seguro para el almacenamiento de limpieza como productos químicos, tóxicos e inflamables, consérvelos en sus recipientes originales y etiquetados

- Lea muy bien la etiqueta del fabricante
- Use siempre guantes, incluso gafas. Los productos en Spray o a presión pueden ser inflamables.
- Nunca mezcles los productos de limpieza y desinfección.

En caso de emergencia

- Dispone en un lugar visible números importantes para emergencias
- Mantenga un botiquín, bien surtido y a la mano, en el que los niños no tengan fácil acceso.

Fuente de consulta: ARL SURA – Riesgos laborales