



Manual de Seguridad y Salud en PELUQUERIAS



FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61*



| | Página |
|--|---------------|
| ● Presentación | 4 |
| ● Riesgos y Medidas Preventivas Generales | |
| - Orden y Limpieza en los Lugares de Trabajo | 6 |
| - Condiciones Ambientales de los Lugares de Trabajo | 8 |
| - Seguridad frente a Riesgos Eléctricos | 9 |
| - Equipos y Útiles de Trabajo | 10 |
| - Contactos Térmicos | 12 |
| ● Riesgos y Medidas Preventivas Específicas | |
| - Manipulación de Productos Químicos y Cosméticos..... | 14 |
| - Riesgos asociados a Condiciones Ergonómicos | 17 |
| - Riesgos asociados a Agentes Biológicos | 19 |
| ● Normas de Actuación en Caso de Emergencias | |
| - Medidas para la Prevención de Incendios | 22 |
| - Actuación en Caso de Incendio..... | 22 |
| - Clases de Fuego | 23 |
| - Actuación en Caso de Evacuación | 24 |
| - Actuación en Caso de Accidente | 26 |
| - Resucitación Cardiopulmonar | 27 |
| - Hemorragias | 28 |
| - Heridas. Quemaduras | 28 |
| - Desmayos. Convulsiones | 29 |
| - Proyecciones | 29 |
| - Tóxicos | 30 |
| ● Obligaciones de los Trabajadores en Prevención de Riesgos Laborales | 32 |



Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de Fremap, se ha editado este Manual que pretende dar a conocer, a los trabajadores de las peluquerías, los riesgos más frecuentes de su actividad y las medidas preventivas generales que se pueden adoptar para evitarlos.

Desde el Área de Prevención de FREMAP esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en este sector de actividad.



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES





Riesgos

Orden y Limpieza en los Lugares de Trabajo

- Caídas al mismo nivel por resbalones y tropezos debidos a la existencia de suelos resbaladizos, cables sueltos, etc.
- Caída de objetos en manipulación durante la realización del trabajo.
- Golpes y choques contra objetos móviles y fijos.
- Incendios por el uso de disolventes, aparatos eléctricos en mal estado, etc.



Medidas Preventivas

Orden y Limpieza en los Lugares de Trabajo

- Evita la acumulación de materiales en las zonas de paso, salidas de emergencia y vías de evacuación.
- Asegúrate que los materiales almacenados no dificultan el acceso y visibilidad a los equipos de extinción de incendios (extintores, bies, etc).
- Los apilamientos de utensilios de trabajo y demás materiales (toallas, envases de productos, etc.) en estanterías o armarios, serán estables y seguros. Respeta el peso máximo soportado por las mismas y ubica los objetos más pesados o de mayor volumen en las zonas más bajas.





Medidas Preventivas

- Mantén las encimeras y mostradores limpios y secos.
- Comprueba que las estanterías y armarios se encuentran anclados a la pared, evitando así posibles caídas de objetos e incluso vuelcos de los mismos.
- Guarda los equipos de trabajo en su lugar correspondiente.
- Una vez acabado el trabajo con objetos cortantes como las tijeras, navajas, etc., recógelos y colócalos en cajones, estuches o fundas.
- Evita la acumulación de cabello, horquillas, cables de equipos de trabajo o utensilios de trabajo en el suelo.
- Procura que la iluminación sea suficiente en el puesto de trabajo, almacenes y resto de estancias del centro.
- Si tienes que fregar el suelo, usa calzado con suela de goma.
- En caso de derrames accidentales de líquidos, límpialos inmediatamente o cúbrelos con un compuesto absorbente, en especial cuando están cercanos a equipos eléctricos. Señaliza la zona hasta que la situación se solucione.





Riesgos

Condiciones Ambientales de los Lugares de Trabajo

- Disconfort por frío o calor.
- Malestar por el exceso o la falta de humedad en el ambiente.
- Fatiga visual, cansancio o malestar general por deslumbramientos y exceso o defecto de iluminación.
- Caídas al mismo nivel por tropiezos o resbalones debido a la falta de iluminación en zonas determinadas del centro de trabajo.



Medidas Preventivas

Condiciones Ambientales de los Lugares de Trabajo

- Regula el sistema de climatización para conseguir una temperatura estable y una adecuada ventilación.
- Evita la exposición a corrientes de aire molestas.
- Cuenta con luz natural siempre que sea posible. En caso de que ésta sea insuficiente, complementala con artificial.
- Procura que la iluminación sea uniforme. Revisa periódicamente el estado de las luminarias.
- Evita deslumbramientos, tanto directos por radiación solar como indirectos debidos a reflejos en superficies, mediante la utilización de estores, persianas o cortinas.
- Utiliza prendas de ropa cómodas y holgadas y evita aquellas otras ajustadas que puedan favorecer la sensación de calor y malestar.



Tabla 1: Condiciones para el confort térmico:

| Condiciones para el confort térmico en el lugar de trabajo | | |
|--|---------------|---------------|
| Condiciones | Invierno | Verano |
| Temperatura | 20° C - 24° C | 23° C - 26° C |
| Velocidad del aire | <0,15 m/s | <0,25 m/s |
| Humedad relativa | 30-70% | 30-70% |



Riesgos

Seguridad Frente a Riesgos Eléctricos

- Contactos eléctricos directos, con partes de la instalación habitualmente en tensión.
- Contactos eléctricos indirectos, con partes o elementos metálicos accidentalmente puestos bajo tensión.
- Quemaduras por arco eléctrico.
- Incendio.



Medidas Preventivas

Seguridad Frente a Riesgos Eléctricos

- No manipules la instalación eléctrica (cuadros eléctricos, elementos de la instalación, etc) sin estar formado y autorizado para ello.
- Desconecta los equipos eléctricos en caso de tener que revisarlos.
- No utilices equipos eléctricos con las manos húmedas.
- Evita usar enchufes, alargaderas o equipos eléctricos (secadores, peines eléctricos, etc) cerca de fregaderos y zonas húmedas del local.
- No conectes cables sin clavija ni sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva. Evita dejar cableado suelto en zonas de paso.
- Antes de utilizar los equipos eléctricos, revísalos y asegúrate que no presentan deterioros en sus carcasas, cables o botones on/off. En caso de detectar alguna anomalía, avisa al encargado y señaliza la avería.
- Si se produce un incendio en un equipo eléctrico, nunca utilices un extintor de agua. Cada tipo de fuego requiere un extintor específico.
- Tira de la clavija cuando vayas a desconectar equipos o aparatos eléctricos, nunca del cable.



Ante una persona electrocutada, actúa de la siguiente forma:

- Corta la tensión de manera urgente.
- Avisa a los equipos de urgencia sanitaria y en caso de estar capacitado, presta de inmediato la asistencia de primeros auxilios.

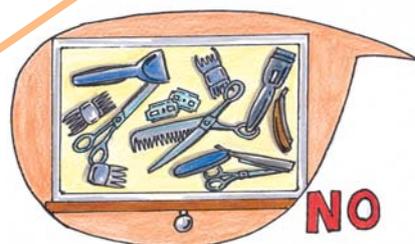
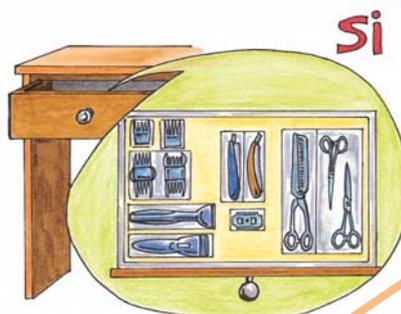




Riesgos

Equipos y Útiles de Trabajo

- Cortes, heridas o pinchazos con los útiles de trabajo (navajas, tijeras, cuchillas, corta uñas, etc).
- Contactos térmicos y abrasiones con secadores, baños de cera caliente, etc.
- Contactos eléctricos directos e indirectos.
- Caídas al mismo nivel.
- Caídas de objetos en manipulación durante el apilamiento y recogida de los equipos de las estanterías.



Medidas Preventivas

Equipos y Útiles de Trabajo

- Selecciona el útil de trabajo adecuado a la tarea a realizar (secado de pelo, corte, manicura, peinado, etc) y úsalos sólo en las funciones para las que fueron diseñados.
- Mantén los utensilios en buen estado. Observa que las hojas de los útiles de corte están afiladas y no se encuentran deterioradas. Presta atención al buen estado de los mangos (sin cortes ni desperfectos).
- Evita limpiar los utensilios cortantes con la ropa. Utiliza para ello, toallas o materiales desechables, manteniendo el filo de corte hacia afuera de la mano que lo limpia.
- Guarda los útiles de trabajo dentro de su funda después de cada uso y en lugar seguro.
- Lee atentamente y sigue las recomendaciones del fabricante sobre el mantenimiento, uso y cuidados del instrumental y equipos de trabajo.



Evita gesticular o señalar mientras tengas un útil de corte en las manos





Medidas Preventivas

- Al tirar los utensilios de trabajo que hayas desechado, evita verterlos junto con el resto de residuos. Utiliza recipientes independientes.
- Verifica previamente el correcto estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera, etc.).
- Ascende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños y no a los largueros, y siempre de frente a ella.
- En ningún caso transportes objetos mientras subas o bajes por una escalera. Tampoco intentes alcanzar objetos alejados de la misma. Cámbiala de sitio cuantas veces sea necesario.
- No dejes cajas, botes o material de trabajo a reponer en los peldaños de la propia escalera.
- Evita utilizar taburetes, sillas o mesas para alcanzar objetos en altura. En caso necesario, utilízalos cuando sean lo suficientemente estables y para alcanzar objetos cuando la altura a acceder no sea elevada.
- No uses las escaleras de tijera como elementos de apoyo.



Utiliza el cinturón portaherramientas para transportar los instrumentos de corte. Así, los tendrás siempre a mano. Procura no sobrecargarlo.



Riesgos

Contactos Térmicos

- Quemaduras con equipos y útiles de trabajo que se encuentran a altas temperaturas. Estas pueden deberse a:
 - Contactos con aparatos eléctricos durante su uso.
 - Salpicaduras de líquidos y sustancias que se encuentran a altas temperaturas (cera u otros).
 - Manipulación incorrecta de cepillos térmicos, secadores, planchas del pelo, etc.
 - Uso inadecuado de equipos de infrarrojos.
 - Falta de aislamientos en recipientes a altas temperaturas.
- Observa las instrucciones del fabricante de los equipos de trabajo.
- Retira los equipos y utensilios calientes cuando termines de usarlos. Mantenlos alejados hasta que se enfríen totalmente.
- Comprueba que las protecciones de los equipos de trabajo que adquieren altas temperaturas durante su uso, están en buen estado (mangos aislantes, carcasas, etc).
- Cuando detectes un equipo defectuoso o sin las protecciones adecuadas, retíralo a un lugar apartado, señálzalo y avisa al encargado.
- Cuando sea necesaria la manipulación de cubetas o cualquier recipiente que contenga sustancias o líquidos a altas temperaturas, extrema la precaución. Cierra los recipientes durante su transporte siempre que sea posible.



Si tienes que trasladar algún líquido caliente, ciérralo con tapa para evitar salpicaduras.



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS





Riesgos

Pictogramas Reach



Ejemplo de etiqueta Reach



Ficha de datos de seguridad

Este documento se solicitará al distribuidor o fabricante del producto.

Dispone de 16 apartados que incluyen la siguiente información:

1. Identificación de la sustancia o preparado y de la sociedad o empresa.
2. Composición / información sobre los componentes.
3. Identificación de los peligros.
4. Primeros auxilios.
5. Medidas de lucha contra incendios.
6. Medidas que deben tomarse en caso de vertido accidental.
7. Manipulación y almacenamiento.
8. Control de exposición/protección individual.
9. Propiedades físicas y químicas.
10. Estabilidad y reactividad.
11. Informaciones toxicológicas.
12. Informaciones ecológicas.
13. Consideraciones relativas a la eliminación.
14. Informaciones relativas al transporte.
15. Informaciones reglamentarias.
16. Otras informaciones.

Riesgos destacables

Dermatitis por reacción a una sustancia o por contacto con la misma (tintes, decolorantes, etc.).

Inhalación en procesos de manipulación de sustancias caústicas o corrosivas (uso de amoníaco en tareas de desinfección de útiles de trabajo como peines o cepillos).

Irritaciones de garganta, ojos y fosas nasales debido al uso de decolorantes o determinados productos propios del puesto de trabajo.





Medidas Preventivas

Manipulación de Productos Químicos y Cosméticos

- Sigue estrictamente las instrucciones del fabricante sobre el uso de estos productos (prospecto, envase, etiqueta o ficha de seguridad).
- Conoce las características de los productos y sus mezclas. Las mezclas (tintes) se harán en recipientes adecuados, no en botellas vacías, etc.
- Cuando viertas un producto en un envase, hazlo cuidadosamente, evitando las salpicaduras e identifícalo correctamente.
- En caso de salpicadura en los ojos de los productos químicos utilizados, lávatelos con agua abundante a temperatura ambiente durante 15 ó 20 minutos, evitando frotártelos, y posteriormente, dirígete al centro de salud más cercano.
- Durante la manipulación de los productos, evita el contacto con la piel y la inhalación de los posibles vapores.
- Si tienes que hacer trasvases de productos, sigue estas recomendaciones:
 - Realiza el trasvase en zonas específicas bien ventiladas y en pequeñas cantidades.
 - Trasvasa las sustancias inflamables lejos de un foco de calor.
 - Identifica siempre el envase donde viertas los productos químicos.
 - Emplea la ayuda de embudos, dosificadores o sifones.
- Utiliza envases seguros como dosificadores de champús, tintes, etc. Mantenlos cerrados mientras no los utilices.
- Guarda los envases que contengan sustancias inflamables alejados de las fuentes de calor. Deberán permanecer cerrados y correctamente etiquetados.
- Siempre que sea posible, sustituye los productos en polvo o vaporizados por gránulos, pastas o geles líquidos.
- Almacena los productos químicos en armarios independientes, procurando que no estén expuestos a condiciones ambientales extremas.
- Lávate las manos antes y después del uso de productos. En particular, antes de las comidas y al abandonar el trabajo.
- No comas ni bebas durante la manipulación de productos químicos o cosméticos.
- Emplea correctamente los equipos de protección individual. Cuando uses productos corrosivos, irritantes o cáusticos usa guantes de goma, latex o vinilo certificados.
- En tareas que conlleven la utilización de guantes de forma permanente, es importante el cambio frecuente de los mismos y el lavado de manos durante la tarea. De esta forma evitaremos que la piel se contamine.
- Los guantes o cualquier equipo de protección se utilizará de forma personal e individualizada y en ningún caso, se compartirá con otras personas.
- En el trasvase de productos químicos se deberán utilizar gafas de protección con el fin de evitar salpicaduras en los ojos.





Riesgos

Riesgos Asociados a Condiciones Ergonómicas

- Posturas forzadas (posturas incorrectas mantenidas, trabajo continuado por encima de los hombros, giros de muñeca, cuello o cuerpo, etc.).
- Movimientos repetitivos en tareas de teñidos permanentes, cortes, etc.
- Carga física (bipedestación prolongada).
- Molestias musculares por la aplicación de fuerzas durante la realización de determinadas tareas (cortes de cabello, uso de secador de mano, etc).
- Carga mental (afluencia de clientes en una determinada franja horaria).



Medidas Preventivas

Riesgos Asociados a Condiciones Ergonómicas

- Adecua la altura del asiento a la estatura del cliente y al tipo de trabajo a realizar.
- Adopta una postura estable, relajando los hombros, de tal manera que no asciendan demasiado.
- Mantén las rodillas en una posición estable. La ligera extensión de las mismas permite que la musculatura de las piernas se active y ayude a mantener la posición estable. Evita arquearlas hacia atrás.
- Utiliza, siempre que sea posible, asientos regulables en altura que te permitan la alternancia de posturas de “de pie” y sentado.
- Mantén la espalda recta y los hombros relajados evitando adoptar posturas forzadas.
- Observa que los útiles de trabajo estén bien afilados y se encuentren en buen estado evitando así, la aplicación de fuerza excesiva de manera innecesaria.
- Realiza algún ejercicio de estiramiento, ya que es posible que durante el peinado la altura de los brazos haya ascendido sobre la de los hombros.

Medidas preventivas de carácter general

- Durante la jornada de trabajo alterna tareas siempre que esto sea posible.
- Regula utensilios y equipos para garantizar una altura confortable mientras trabajas.
- Realiza pequeñas pausas alternando posturas para disminuir la posible fatiga de trabajo.
- Organiza la distribución del puesto de trabajo favoreciendo el acceso a los equipos y herramientas más utilizados, sin adoptar giros de cintura y posturas forzadas para alcanzarlos. Utiliza carros auxiliares.
- A la hora de confeccionar la agenda, distribuye de manera racional la jornada de trabajo estableciendo una duración media por cada cliente para espaciar correctamente las citas, evitando así, picos de trabajo y jornadas laborales prolongadas.





Medidas Preventivas

- Usa ropa de trabajo que te permita realizar fácilmente los distintos movimientos que necesites realizar. Utiliza calzado antideslizante y evita la ropa ajustada o muy holgada.
- Cuando realices tareas en posición de sentado como la manicura, apoya los pies firmemente y siéntate apoyando toda la espalda en el respaldo. No te sitúes en el borde de la misma.
- Mantén la mano y el brazo alineados (posición neutra) evitando flexionar la muñeca mientras realizas el trabajo.

Autocuidado de los síntomas musculares

Posición de pie

Una ligera flexión de las rodillas permite que la musculatura anterior de las piernas (como los cuádriceps) se active y permita adoptar una posición más estable.



Ejercicios de relajación de los músculos:



Estiramiento trapecio superior
(descenso de los hombros)



Estiramiento
tríceps

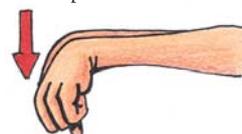


Estiramiento
axial columna



Estiramiento
deltoides

Estiramiento epicondíleo





Riesgos

Riesgos Asociados a Agentes Biológicos

Las enfermedades más frecuentes asociadas al riesgo biológico (presencia de organismos que pueden dañar la salud) son las causadas por la presencia de hongos en el lugar de trabajo, ocasionando cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad, principalmente en la piel (tiña en la piel y uñas).

Las tareas de mayor exposición a agentes biológicos son: Corte de cabello, rasurado, arreglado de barba, bigote y patilla, elaboración de mechones e iluminaciones, tratamientos capilares, manicura y pedicura. Así como posibles contactos derivados de la utilización de equipos de trabajo manchados con sangre y residuos generados.

Hay que tener especial cuidado cuando la piel presenta lesiones o heridas, está mal conservada o poco hidratada, debido a que en estas situaciones la posibilidad de entrada de microorganismos es mayor, siendo necesario cubrir las partes o zonas lesionadas con manguitos (brazos) o guantes de protección.



Recuerda la obligatoriedad de esterilizar o desechar los útiles de corte y peinado después de cada uso.



Medidas Preventivas

Riesgos Asociados a Agentes Biológicos

A nivel de la fuente de contaminación

Objetos cortantes y punzantes:

- Mantén los útiles de trabajo y guárdalos limpios en un lugar seguro y seco después de su utilización.
- Realiza el recambio del instrumental metálico de trabajo, en el momento que se requiera. Cuenta con suficiente material disponible mientras la peluquería esté prestando sus servicios.
- Elimina de forma inmediata el material desechable una vez finalizada la tarea.
- Toma las precauciones necesarias para reducir al mínimo las lesiones por pinchazos y cortes.
- Deposita los útiles desechables en contenedores rígidos con tapa de seguridad y etiquetados.

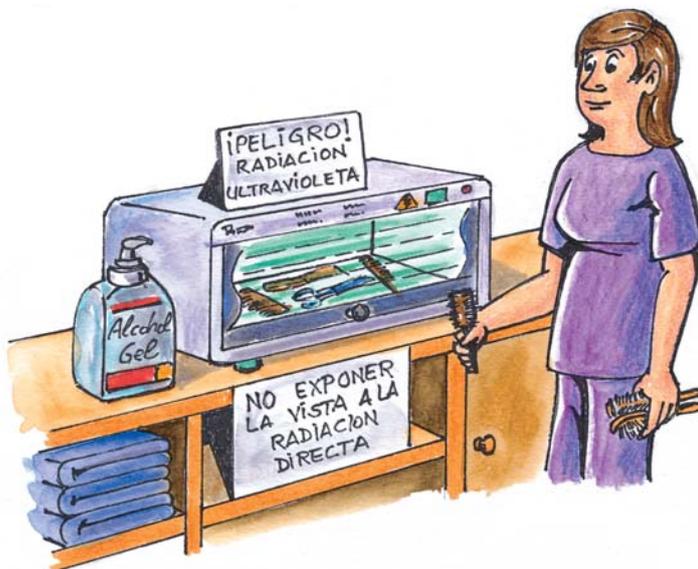




Medidas Preventivas

A nivel del medio de difusión

- Establece programas para el control de plagas de insectos, roedores, etc.
- Sigue las normas establecidas para la gestión de residuos.
- Observa las pautas previstas para la limpieza y desinfección:
 - Friega, enjuaga y seca los utensilios para someterlos a un proceso de desinfección y esterilización pertinente (calor seco, ultravioleta, etc.).
 - En caso de equipos eléctricos que no toleren la inmersión, aplica una limpieza manual (frotado, fregado, etc.) unidireccional en sentido contrario a tu cuerpo. Retira los elementos corrientes de estos equipos y somételos a un proceso de limpieza y desinfección.
 - Cuando realices tareas de limpieza que supongan riesgo biológico, utiliza guantes de protección.



A nivel del trabajador

- Extrema la higiene personal:
 - Protégete las heridas y lesiones de las manos antes de comenzar el trabajo.
 - Usa toallas preferiblemente desechables o de uso exclusivo para cada cliente.
 - Lávate las manos con frecuencia. El lavado de manos constituye la forma más eficaz de prevenir la infección, disminuyendo el riesgo de transmisiones cruzadas de microorganismos que se puede presentar.
 - No comas ni bebas en el área de trabajo.
- Si observas problemas dérmicos o capilares en los clientes, utiliza guantes de protección contra agentes químicos y microorganismos (goma, látex o vinilo certificados).





NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS





Medidas Preventivas

Medidas para la Prevención de Incendios

- Mantén siempre el orden y limpieza en el puesto de trabajo.
- Almacena los productos inflamables por separado.
- No sobrecargues los enchufes. Si se utilizan regletas o alargaderas, para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal cualificado.
- Los espacios ocultos son peligrosos: no acumules materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, etc.
- No acerques focos de calor a materiales combustibles.
- Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecta los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.
- No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.
- Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos.



Actuación en Caso de Incendio

- Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- Si te encuentras solo, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave. No pongas en peligro tu integridad física.
- Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en el Plan de Emergencias de tu centro de trabajo.
- Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo, utilizando extintores si te encuentras capacitado para ello. Recuerda:
 - Utilizar el extintor más adecuado al tipo de fuego.
 - Descolgar el extintor.
 - Quitar el pasador de seguridad.
 - Dirigir la boquilla a la base de las llamas.
 - Apretar la maneta de forma intermitente y apagarlo en forma de zig-zag.





Actuación en Caso de Incendio

- No abras una puerta que se encuentre caliente. El fuego está próximo; si tienes que hacerlo, procede muy lentamente.
- Si se te prenden las ropas, no corras; tiéndete en el suelo y échate a rodar.
- Si tienes que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja. Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.
- Si te encuentras atrapado en un recinto (habitación, almacén, salones...):
 - Cierra todas las puertas.
 - Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
 - Siempre que sea posible, intenta avisar a los demás de tu presencia (coloca una sábana u objeto llamativo en la ventana).



Clases de Fuegos

Clase A: Fuegos de materiales sólidos.

Clase B: Fuegos de combustibles líquidos.

Clase C: Fuegos producidos por combustibles gaseosos o líquidos bajo presión.

Clase D: Fuegos producidos por metales químicamente muy activos (sodio, magnesio, etc.).

UTILIZACION DE AGENTES EXTINTORES

| AGENTE EXTINTOR | CLASES DE FUEGO | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|
| | Clase "A" Materiales Sólidos | Clase "B" Combustibles Líquidos | Clase "C" Combustibles Gaseosos | Clase "D" Metales químicamente muy activos |
| Agua a chorro | ☆☆ | × | × | × |
| Agua pulverizada | ☆☆☆ | ☆ | × | × |
| Espuma física | ☆☆ | ☆☆ | × | × |
| Polvo polivalente | ☆☆ | ☆☆ | ☆☆ | × |
| Polvo seco | × | ☆☆☆ | ☆☆ | × |
| Nieve carbónica (anhidrido carbónico) | ☆ | ☆ | × | × |

☆☆☆☆ Excelente ☆☆☆ Bueno ☆ Aceptable × No aceptable

PRECAUCION: Es peligroso utilizar agua o espuma en fuegos de equipos, en presencia de tensión eléctrica o en fuegos de clase "D" (metales químicamente muy activos).



Actuación en Caso de Evacuación

- Al oír la señal de evacuación, prepárate para abandonar el establecimiento.
- Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo.
- No utilices los ascensores.
- Durante la evacuación sigue las siguientes instrucciones:
 - Guía a los ocupantes hacia las vías de evacuación.
 - Tranquiliza a las personas durante la evacuación, pero actuando con firmeza para conseguir una evacuación rápida y ordenada.
 - Ayuda a las personas impedidas, disminuidas o heridas.
 - No permitas a ninguna persona regresar al establecimiento a recoger objetos personales.
- Una vez en el exterior, dirígete al punto de reunión e informa de la completa evacuación de tu zona, o en caso contrario, de las incidencias ocurridas en la misma (heridos, lugares que no se pudieron comprobar, etc.).



PRIMEROS AUXILIOS



Actuación en Caso de Accidente

1 PROTEGER

2 AVISAR

3 SOCORRER

RECONOCIMIENTO
DE SIGNOS VITALES

A CONSCIENCIA
B RESPIRACION
C PULSO

**RECUERDA QUE AL ACCIDENTADO
HAY QUE TRATARLE CON URGENCIA,
NO TRASLADARLE CON URGENCIA**





Resucitación Cardiopulmonar

BOCA A BOCA MASAJE CARDIACO

El ritmo en el boca a boca y masaje cardíaco es:

30 COMPRESIONES Y 2 INSUFLACIONES (100 COMPRESIONES POR MINUTO)



- Asegúrate que las vías respiratorias estén libres.



- Apoya hacia atrás la cabeza del accidentado.



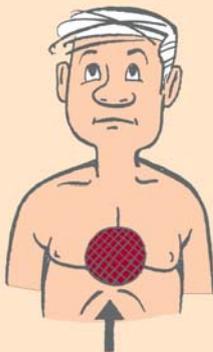
- Mantén hacia arriba su mandíbula.



- Aplica los labios sobre la boca del accidentado e insufla aire obturándole la nariz.



- Si la boca de la víctima está cerrada y sus dientes apretados, tápale los labios con el dedo pulgar para evitar que el aire se le escape, al serle insuflado por la nariz.



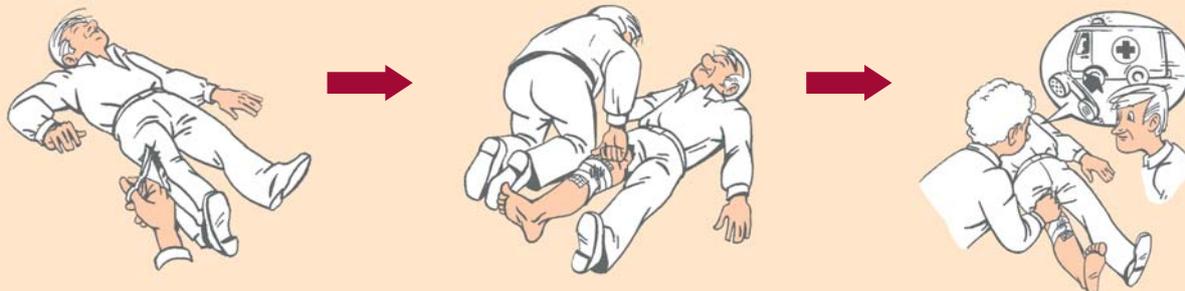
- Punto del masaje cardíaco.



- Posición de los talones de las manos en el masaje cardíaco.



Hemorragias



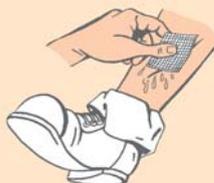
- Aplica gasas o paños limpios sobre el punto sangrante.
- Si no cede, añade más gasa encima de la anterior y haz más compresión.
- Aprieta con los dedos encima de la arteria sangrante.
- Traslado al Centro Médico.



Heridas



- No manipules la herida.
- Lávala con agua y jabón.



- No uses pomadas.
- Tapa con gasa estéril.



Quemaduras



- Aplica agua abundante sobre la zona quemada un mínimo de 15 minutos.
- Quita la ropa, anillos, pulseras, etc., impregnadas de líquidos calientes.



- No uses pomadas.
- Cubre con gasa estéril.
- Traslado al Centro Médico.



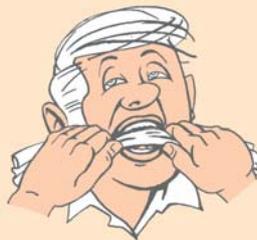
Desmayos



- Tumbale con la cabeza más baja que el resto del cuerpo.



Convulsiones



- No impidas los movimientos.
- Colócale tumbado donde no pueda hacerse daño.
- Evita que se muerda la lengua, poniendo un pañuelo doblado entre los dientes.



Proyecciones



Proyecciones químicas en ojos

- Lavado con agua abundante a temperatura ambiente $>15^{\circ}$.
- No te frotes el ojo.
- Trasládate al Centro Médico.



Cuerpo extraño en ojos

- No te frotes el ojo y evita manipular el objeto.
- Tápatelo con una gasa limpia y trasládate al Centro Médico.



Tóxicos

En Todos los Casos:

- Recaba información del tóxico (ficha de seguridad y etiqueta). En su defecto, o si requieres más información, llama al Servicio de Información Toxicológica: **Tel. 91 562 04 20**.
- Si hay signos de asfixia, haz la respiración artificial boca a boca.
- Colócalo en posición de seguridad (ver figura) y evita que se enfríe tapándole con una manta.
- Trasládate al Centro Médico.

En Caso de Ingestión:

- Si está consciente provócale el vómito, salvo que la información del producto no lo aconseje (corrosivos, hidrocarburos).



Posición de seguridad.



OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES EN PREVENCIÓN DE RIESGOS



Obligaciones de los Trabajadores en Prevención de Riesgos



El artículo 29 de La Ley de Prevención de Riesgos Laborales asigna al trabajador la obligación de **velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.**

En particular los trabajadores con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario deberán:

- Usar **adecuadamente** las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrolle su actividad.
- Utilizar y **mantener correctamente** los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, solicitando su reposición en caso de deterioro.
- No poner fuera de funcionamiento y **utilizar correctamente** los dispositivos de seguridad existentes.
- **Informar de inmediato** a su superior jerárquico directo acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- El incumplimiento de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a los que se refieren los apartados anteriores tendrán la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN PELUQUERIAS

He recibido el Manual de Seguridad y Salud que incluye los riesgos y medidas preventivas básicas del trabajo de peluquería y un resumen de las obligaciones de los trabajadores contenidas en el Artículo 29 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

D.N.I.:

Fecha:

Nombre y firma del trabajador:



Edita:
FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Nº 61.*

Diseña:
Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61

A S I S T E N C I A

24h

900 61 00 61

EN CUALQUIER LUGAR DEL MUNDO +34 91 581 18 09

TAMBIEN MEDIANTE
SMS

ENVIE MENSAJE AL 91 106 61 61



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo
y Enfermedades Profesionales
de la Seguridad Social Número 61

<http://www.fremap.es>

AENOR



Empresa
Registrada

ER-246/296

AENOR



Gestión
Ambiental

CGM-00/227