



# Manual de Seguridad y Salud en Cocinas, Bares y Restaurantes



**FREMAP**

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



	<b>Página</b>
● <b>Presentación</b> .....	4
● <b>Riesgos y Medidas Preventivas Generales</b>	
- Orden y Limpieza en los Lugares de Trabajo.....	8
- Manipulación Manual de Cargas .....	9
- Seguridad frente a Riesgos Eléctricos .....	11
- Riesgo de Explosión por Acumulación de Gas .....	12
- Manejo de Productos de Limpieza .....	13
● <b>Riesgos y Medidas Preventivas Específicas en Cocina y Puesto de Camarero</b> .....	
- Cocina .....	16
- Camarero .....	20
● <b>Prácticas Higiénico-Sanitarias</b>	
- Recepción de Materias Primas e Ingredientes: Comprobación de la Aptitud de los Suministros .....	22
- Almacenamiento y Consevación de Materias Primas e Ingredientes .....	23
- Preparación de Materias Primas y Productos Intermedios .....	23
- Cocinado de los Alimentos .....	24
- Almacenamiento de Platos Preparados .....	24
- Regeneración de Alimentos Cocinados .....	25
- Emplatado y Servicio .....	25
● <b>Normas de Actuación en Caso de Emergencias</b>	
- Actuación en Caso de Incendios .....	28
- Clases de Fuegos .....	28
- Actuación en Caso de Evacuación .....	29
- Actuación en Caso de Accidente .....	29
- Resucitación Cardiopulmonar .....	30
- Hemorragias .....	31
- Heridas y Quemaduras.....	31
- Desmayos y Convulsiones .....	32
- Proyecciones .....	32
- Tóxicos .....	33
● <b>Obligaciones de los Trabajadores en Prevención de Riesgos Laborales</b>	
- Obligaciones de los Trabajadores en Prevención de Riesgos Laborales .....	36



La LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES establece en su Art. 18 la obligación del empresario de informar a sus trabajadores sobre los riesgos que puedan afectar a su salud y las medidas preventivas que deben aplicar para evitarlas.

Con este objetivo, se edita este Manual que pretende dar a conocer a los trabajadores del sector de bares, restaurantes y cocinas, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y la forma de actuar para prevenirlos.

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

# Principios Básicos para prevenir Accidentes de Trabajo

- Conoce, comprende y practica todas las normas de prevención, seguridad y emergencia del centro.
- No permitas métodos de trabajo que se desvíen de cualquier regla de Seguridad que se haya establecido.
- Avisa inmediatamente a tu superior de cualquier condición o práctica que pueda ser causa de lesiones.
- No emplees anillos, cadenas, pulseras o cualquier elemento que pueda ser enganchado o atrapado, o sea foco, reservorio o vehículo de residuos.
- Toda anomalía que observes en las instalaciones eléctricas y equipos de trabajo, debes comunicarla al responsable inmediato.
- Durante el manejo de vehículos han de cumplirse escrupulosamente las normas de tráfico, cuidar el estado del vehículo; tener presente las recomendaciones sobre consumo de bebidas alcohólicas o medicamentos.
- No fumes, comas o bebas en el puesto de trabajo.







# **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES**

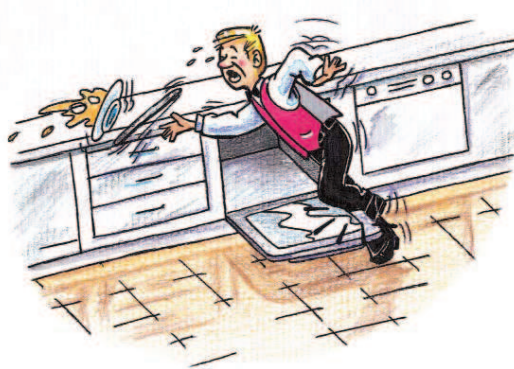




## Riesgos Generales

### Orden y Limpieza en los Lugares de Trabajo

- Caídas al mismo nivel por resbalones y tropiezos.
- Golpes contra objetos y salientes que ocupan zonas de paso.
- Caídas de objetos almacenados y durante su manipulación.
- Incendios.



## Medidas Preventivas

### Orden y Limpieza en los Lugares de Trabajo

- Las zonas de paso, las salidas y vías de evacuación, deberán mantenerse despejadas y libres de mercancías.
- Los materiales almacenados no dificultarán el acceso y visibilidad de los equipos de emergencia (extintores, bocas de incendio, botiquines,...).
- Mantén cerradas las puertas de armarios, cajones y demás elementos con los que puedas golpearte.
- Los apilamientos de materiales deberán ser estables y seguros: Si utilizas estanterías procura que no sobresalgan de la balda. Los objetos más pesados deben colocarse en la zona inferior de las estanterías. Si efectúas apilamientos sobre el suelo, los objetos más pesados y voluminosos deben ir en la zona inferior y se deben respetar unos límites de altura de apilamiento que garanticen la estabilidad del conjunto.
- Nunca trepes por las estanterías, utiliza escaleras manuales.
- En las zonas de almacenamiento manten despejado de mercancías los pasos entre estanterías.
- Utiliza los recipientes destinados a la recogida de basuras, cartones, desperdicios, etc.
- Evita la acumulación de desechos en el suelo, sobre las máquinas o sobre las mesas de trabajo. Utiliza los depósitos destinados a tal fin.
- Limpia los derrames de líquidos en el suelo o cúbrelos inmediatamente con un compuesto absorbente.
- En el office, cocina o interior de las cámaras frigoríficas comprueba periódicamente que los desagües están sin obstruir.







### Riesgos

#### Manipulación Manual de Cargas

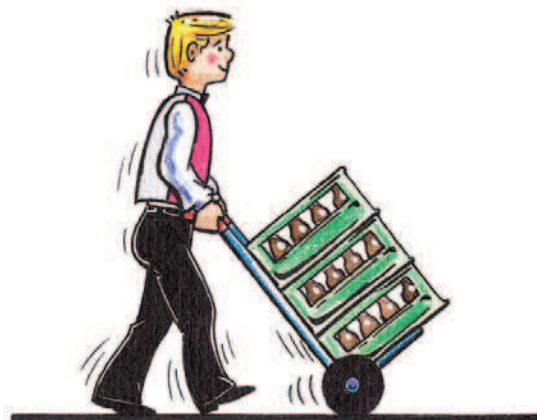
- Lesiones en la espalda por sobreesfuerzos.
- Golpes contra objetos durante las operaciones de reposición de cámaras, estanterías, ...
- Cortes en las manos en las operaciones de manipulación de botellas.
- Caídas de objetos en manipulación.



### Medidas Preventivas

#### Manipulación Manual de Cargas

- Utiliza, si es posible, los medios auxiliares para transportar objetos, como bandejas, carritos, etc., sobre todo si son pesados, voluminosos o si la frecuencia con que éstos se manipulan es elevada.
- Si el peso de la carga es excesivo o su volumen dificulta una fácil manipulación, pide ayuda a otros compañeros.
- En las operaciones de manejo de bolsas con residuos, manipulación continuada de botellas y objetos de vidrio, y, en cualquier caso, si antes de manipular un objeto compruebas que el estado de su superficie presenta bordes cortantes, clavos, astillas, suciedad, humedad, temperatura, etc., utiliza guantes de protección.
- Comprueba que dispones del espacio suficiente para el manejo de la carga antes de iniciar el desplazamiento y comprueba que el recorrido está libre de obstáculos.
- Utiliza escalerillas para alcanzar los objetos pequeños situados a una altura por encima de los hombros y así evitar manipular cargas con los brazos levantados. Nunca improvisar escaleras con cajas, taburetes o sillas.



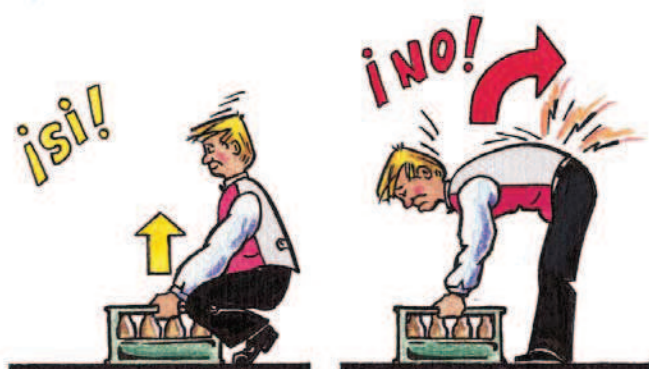


## Medidas Preventivas

### Manipulación Manual de Cargas

En las operaciones de manipulación manual de cargas, para evitar sobreesfuerzos, se deben adoptar las posturas y movimientos adecuados, tales como:

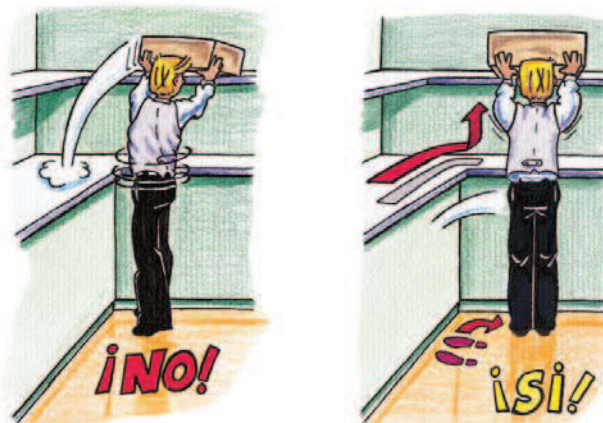
- Aproximarse a la carga lo máximo posible.
- Asegurar un buen apoyo de los pies, manteniéndolos ligeramente separados. En caso de que el objeto esté sobre una base elevada, aproximarlos al tronco, consiguiendo una base y agarre firme y estable.
- Agacharse flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta.
- Levantar la carga utilizando los músculos de las piernas y no con la espalda.
- Tomar firmemente la carga con las dos manos.
- Mantener la carga próxima al cuerpo durante todo el trayecto, dando pasos cortos.



## Medidas Preventivas

### Manipulación Manual de Cargas

- En elevaciones con giro, procura mover los pies en vez de girar la cintura.
- Evita los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso cuando manejes cargas ligeras.

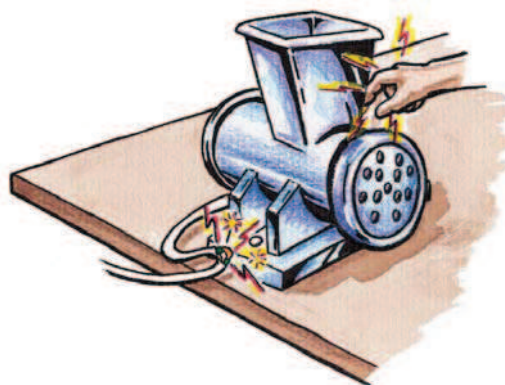




### Riesgos

#### 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.



### Medidas Preventivas

#### Seguridad Frente a Riesgos Eléctricos

- No manipules las instalaciones eléctricas (cuadros eléctricos, interior de maquinaria, ...) si no estás formado y autorizado para ello.
- Antes de utilizar los equipos eléctricos, revisa si presentan deterioros en sus carcasas, cables, botoneras.
- No utilices equipos eléctricos con las manos húmedas. Mantén los pies secos y usa calzado adecuado a las condiciones de trabajo.
- No utilices cables, enchufes o alargadores cerca de fregaderos y zonas húmedas o mojadas.
- No efectúes conexiones a cable pelado, ni modifiques o improvises las clavijas de conexión de los equipos eléctricos.
- No sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- No dispongas cables en zonas de paso.
- En caso de avería o mal funcionamiento, desconecta la herramienta o el equipo, señala la avería y avisa a tu responsable jerárquico.
- En caso de incendio, no utilices agua para apagar fuegos, donde puedan existir elementos con tensión eléctrica.

#### Ante una persona electrocutada, actúa de la siguiente forma:

- En todos los casos, corta la corriente.
- Avisa a los equipos de urgencias sanitarias y si estás capacitado, proporciona de inmediato los primeros auxilios.

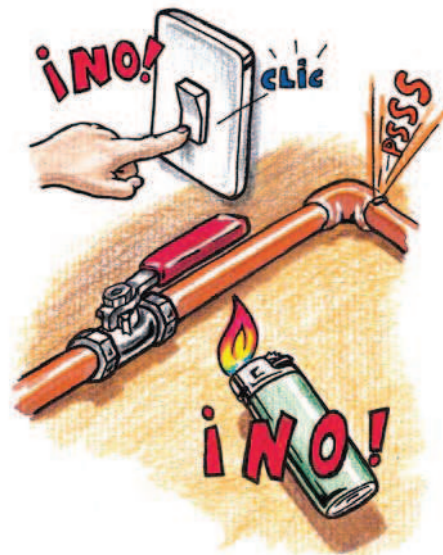




## Riesgos

### Riesgo de Explosión por Acumulación de Gas

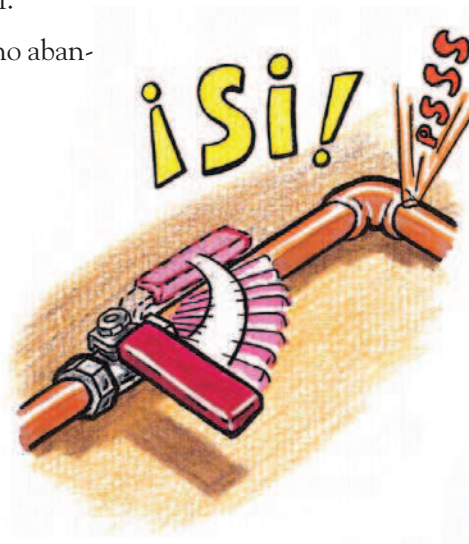
- Rejillas de ventilación obstruidas.
- Vertidos sobre quemadores durante la cocción de alimentos.
- Uso indebido o encendido incorrecto de calentadores y hornos a gas.
- Quemadores sucios u obstruidos.



## Medidas Preventivas

### Riesgo de Explosión por Acumulación de Gas

- Revisa al final de la jornada que todas las válvulas de paso de gas están cerradas.
- Realiza un control periódico del estado de los mandos de apertura, evitando que se queden a medio cerrar.
- Mantén alejadas las botellas de gases de las fuentes de calor.
- Cuando cuezas alimentos que puedan derramarse al hervir, no abandones la cocina y vigila los recipientes.
- Si percibes olor a gas:
  - Cierra todas las llaves de paso.
  - Ventila el local.
  - No produzcas llamas.
  - No acciones los interruptores eléctricos (ni los de la campana extractora).





## Riesgos Generales

### Manejo de productos de limpieza

- Ingestión accidental.
- Quemaduras e irritaciones cutáneas.
- Salpicaduras en ojos.
- Inhalación de gases tóxicos o nocivos.



## Medidas Preventivas

### Manejo de productos de limpieza

- No efectúes trasvases de productos de limpieza salvo a recipientes adecuados en los que se mantenga el etiquetado del envase original.
- Nunca deposites productos de limpieza (detergentes, lejía, ...) aun en pequeñas cantidades, en recipientes de menaje (platos, vasos, copas, ...) o de cocina. Utiliza recipientes señalizados que nunca puedan, por confusión, entrar en contacto con alimentos o bebidas.
- No mezcles productos de limpieza, pueden producirse reacciones químicas que liberen gases tóxicos.
- Respeta las indicaciones de la etiqueta, utiliza los elementos de protección indicados en los mismos (guantes, gafas, ...) así como las recomendaciones que permitan un manejo seguro.
- Nunca utilices el olfato para identificar productos contenidos en envases sin etiquetar.







**RIESGOS Y MEDIDAS  
PREVENTIVAS ESPECÍFICAS  
EN COCINA Y PUESTO  
DE CAMARERO**



## Riesgos Específicos

### Cocina:

#### Herramientas manuales

- Cortes con cuchillos, tijeras, etc.
- Microtraumatismos en procesos de corte repetitivos.

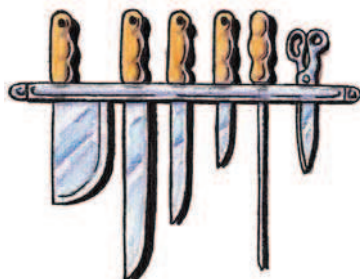


## Medidas Preventivas

### Cocina:

#### Herramientas manuales

- Selecciona la herramienta de diseño adecuado para el trabajo a realizar (deshuesado, fileteado, pelado, troceado, etc.).
- Procura mantener, en la medida de lo posible, la mano y el brazo alineados evitando flexionar la muñeca.
- Utiliza el cuchillo de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo.
- No dejes cuchillos debajo de papeles de desecho, trapos, en la pila de fregar, etc., o, entre otras herramientas, en cajones, tajos o cajas de trabajo.
- Los cuchillos no deben limpiarse con el delantal u otra prenda, sino con una toalla o trapo, manteniendo el filo de corte girado hacia fuera de la mano que los limpia.
- En determinadas operaciones (deshuesado, fileteado, troceado de piezas de gran volumen, manejo de útiles de corte de gran tamaño) se utilizarán guantes y mandiles de malla metálica, así como manguitos para el antebrazo.
- Mantén los útiles de corte en buen estado y colócalos en lugar seguro después de su utilización. (cajones, porta-herramientas, etc.)
- Revísalos periódicamente, desechando aquellos que se encuentren en mal estado.







## Riesgos Específicos

### Cocina:

#### Equipos de Trabajo

- Cortes y atrapamientos por contacto con órganos móviles y de corte de las máquinas (picadora, amasadora, fileteadora, ...).
- Contactos eléctricos.

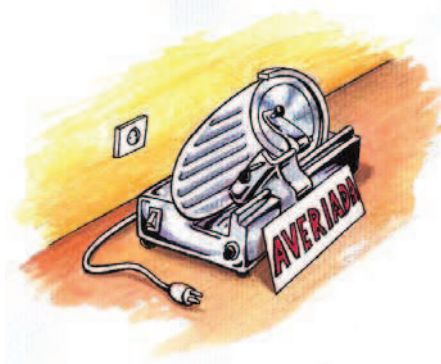


## Medidas Preventivas

### Cocina:

#### Equipos de Trabajo

- Antes de utilizar una máquina o equipo por primera vez, solicita la información correspondiente a las condiciones de seguridad relativas a la utilización, ajuste y mantenimiento, así como el manual de instrucciones y normas internas, ... Utilízala conforme a lo indicado en las instrucciones.
- Utiliza los equipos sólo en las operaciones para las que han sido diseñados.
- Comprueba que las máquinas que vas a utilizar mantienen los medios de protección como guías, empujadores, resguardos, etc., y son utilizados en los finales de piezas.
- Utiliza siempre el empujador de las picadoras y los resguardos para empujar las piezas en las cortadoras.
- En operaciones de limpieza, o, en caso de avería, desconecta la máquina y, según proceda, bloquea y señala la situación (limpieza, avería,...), colocando un cartel en los órganos de accionamiento.
- Evita el uso de anillos, pulseras, etc., que puedan engancharse con los órganos móviles de la máquina.
- Comunica cualquier anomalía que observes durante la utilización del equipo. No efectúes reparaciones ni modificaciones en los mismos, salvo que estés capacitado y autorizado al respecto.





## Riesgos Específicos

### Cocina:

#### Quemaduras

- Contacto con llamas o superficies calientes.
- Salpicaduras de aceite u otros líquidos a alta temperatura.



## Medidas Preventivas

### Cocina:

#### Quemaduras

- Habilita zonas específicas para depositar los recipientes calientes.
- Evita dejar caer los alimentos para freír sobre el aceite caliente; deposítalos en el cestillo y luego sumérgelos despacio.
- Utiliza guantes térmicos si tienes que abrir la puerta de un horno o mover un recipiente caliente.
- Usa un mandil que te aisle térmicamente; en caso de salpicaduras te protegerá.
- No dejes platos u objetos calientes en zonas no previstas al efecto, aunque tú lo sepas; otro compañero puede confundirse y sufrir quemaduras.





## Riesgos Específicos

### Cocina

#### Trabajos con permanencia en el interior de Cámaras Frigoríficas

- Caídas por la existencia de agua o hielo en el suelo, así como por la acumulación de mercancías sin orden alguno.
- Hipotermia.



## Medidas Preventivas

### Cocina

#### Trabajos con permanencia en el interior de Cámaras Frigoríficas

##### Las caídas y deslizamientos se evitan mediante:

- Evitando la acumulación de agua en el suelo.
- Retirando las placas de hielo que se originen en las zonas de paso.
- Ordenando la mercancía almacenada.

##### La hipotermia o lesiones por exposición al frío, se evitan:

- Utilizando la ropa de protección frente al frío (chaquetón, guantes, ...), aunque la permanencia en la cámara sea corta.
- Respetando los tiempos de descanso de recuperación en función de la temperatura de la cámara, según se refleja en la siguiente tabla:

R.D. 1561/95 de 21 de Septiembre, sobre Jornadas especiales de trabajo.

Temp. de la Cámara	Descansos de recuperación*
Entre 0º y -5º	10 minutos cada 3 horas.
Entre -6º y -18º	15 minutos cada hora.
A partir de -18º	15 minutos cada 45 minutos.

\* Los descansos están referidos a tiempo de trabajo ininterrumpido en cámara. Para temperaturas de menos de -6º la permanencia máxima en el interior de las mismas será de 6 horas. La diferencia entre la jornada normal y las seis horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras podrá completarse con trabajos realizados en el exterior de las mismas.

- Verificando que los dispositivos de seguridad se encuentran en buen estado de conservación tales como:
  - Los sistemas de apertura desde el interior.

##### En las cámaras de congelación, con temperatura inferior a 0º, además deberán tener:

- Señal luminosa de presencia de personas en el interior.
- Alarma óptica y acústica.
- Hacha tipo bombero.



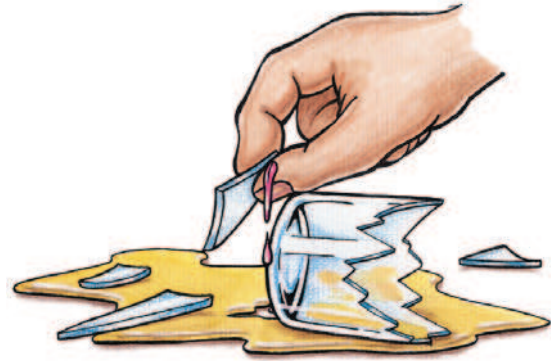


## Riesgos Específicos

### Camarero

#### Caídas con resbalones y tropiezos con objetos

- Cortes con cuchillos y elementos de corte.
- Cortes con vidrios y roturas de botellas durante su manipulación.



## Medidas Preventivas

### Camarero

#### Caídas con resbalones y tropiezos con objetos

- Mantén en lo posible las zonas de circulación libres de obstáculos.
- Mantén el orden y buena distribución de las mesas existentes en tu establecimiento.
- No te apresures cuando vayas cargado con platos o bandejas.
- Utiliza calzado cerrado por detrás de tacón bajo y suela de goma.
- Antes de coger cualquier recipiente de vidrio o cerámica, comprueba que no presentan desperfectos tales como bordes cortantes o astillas, en tal caso deposítalo en contenedores habilitados al efecto.
- Si se rompe algún recipiente, delimita, en primer lugar, la zona y recoge los fragmentos con la ayuda de un cepillo y recogedor, nunca con la mano.
- Si se produce la rotura de un utensilio encima de un mostrador o una mesa, utiliza guantes de seguridad para tomar los fragmentos y deposítalos en un contenedor de vidrio.
- En las operaciones de manipulación continuada de botellas (reposición de cámaras, manejo de cajas vacías, ...), emplea guantes de seguridad.





# **PRÁCTICAS HIGIÉNICO-SANITARIAS**



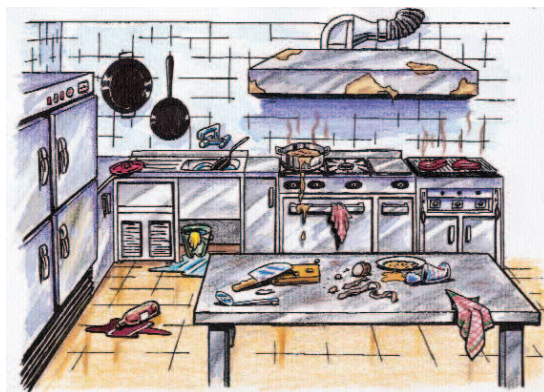


## Prácticas Higiénico-Sanitarias

### Recepción de Materias Primas e Ingredientes: Comprobación de la Aptitud de los Suministros

- Almacenamiento y conservación de materias primas e ingredientes.
- Preparación de materias primas y productos intermedios.
- Cocinado de alimentos.
- Almacenamiento de platos preparados.
- Regeneración de alimentos.
- Emplatado y servicio de comidas.

**¡NO!**



## Prácticas Higiénico-Sanitarias

### Recepción de Materias Primas e Ingredientes: Comprobación de la Aptitud de los Suministros

- Se comprobará el estado de frescura de los alimentos.
- Se comprobarán las temperaturas de los productos, ya sean refrigerados, congelados o mantenidos en caliente.
- Se verificará la integridad de los envases.
- Los envases no aptos serán devueltos al suministrador.
- Las materias primas serán suministradas solamente por proveedores autorizados (con registro sanitario).





## Prácticas Higiénico-Sanitarias

### Almacenamiento y Conservación de Materias Primas e Ingredientes

- Se almacenarán inmediatamente los productos que necesiten temperaturas de refrigeración, congelación o mantenimiento en caliente.
- Se comprobarán periódicamente las temperaturas de los productos.
- La congelación de los alimentos se hará de una forma rápida.
- Las materias primas y los ingredientes se ordenarán para evitar contaminaciones cruzadas.
- El almacenamiento de los productos de limpieza, desinfección o cualquier otro producto químico, se hará de forma independiente para evitar contaminaciones indeseables.
- Los alimentos en las cámaras y almacenes se mantendrán en orden para permitir la rotación de las existencias.



## Prácticas Higiénico-Sanitarias

### Preparación de Materias Primas y

#### Productos Intermedios

- Los alimentos se descongelarán de una forma lenta.
- Los alimentos previamente congelados no se volverán a congelar.
- Se mantendrá una escrupulosa higiene personal y de los útiles e instalaciones.
- Se evitará toda posibilidad de contaminación cruzada durante la manipulación.
- Los productos intermedios se almacenarán a la temperatura especificada para cada uno de ellos.
- Los productos intermedios no se dejarán a temperatura ambiente durante largos períodos de tiempo.





## Prácticas Higiénico-Sanitarias

### Cocinado de los Alimentos

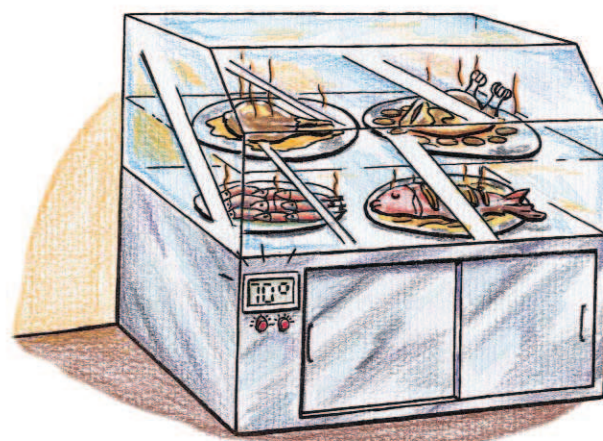
- Los alimentos se cocinarán respetando los tiempos y temperaturas de cocinado.
- Los restos de comida serán eliminados inmediatamente, utilizando para ello recipientes con tapadera y sistema de cierre y apertura mediante pedal.



## Prácticas Higiénico-Sanitarias

### Almacenamiento de Platos Preparados

- Los platos que no vayan a ser consumidos en el momento serán almacenados de inmediato.
- Se comprobarán las temperaturas de almacenamiento.
- El almacenamiento de los platos preparados se hará en recipientes cerrados para evitar contaminaciones posteriores.
- Los platos preparados no se almacenarán junto a materias primas.





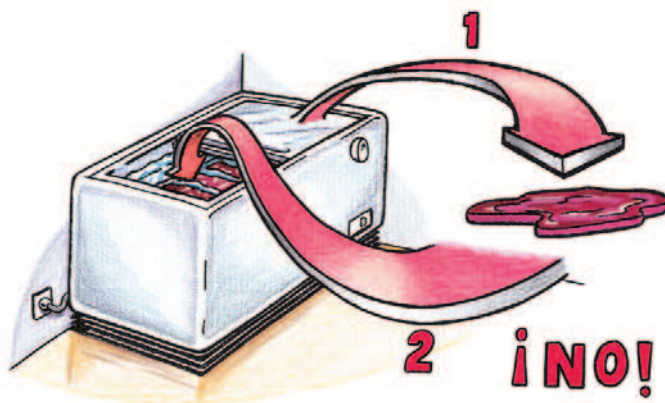


## Prácticas Higiénico-Sanitarias

### Regeneración de Alimentos

#### Cocinados

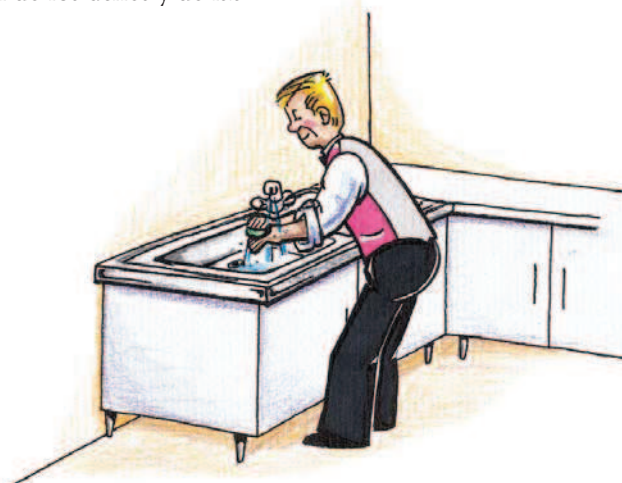
- Los alimentos serán descongelados lentamente.
- Los tiempos de regeneración serán los establecidos para cada uno de los alimentos.
- El mantenimiento de los alimentos regenerados será a 70 °C.
- Los alimentos regenerados se consumirán en el día.
- Los restos de comida serán eliminados inmediatamente, utilizando para ello recipientes con tapadera.
- El sistema de cierre y apertura será mediante el sistema de pedal.



## Prácticas Higiénico-Sanitarias

### Emplatado y Servicio

- Los alimentos emplatados serán consumidos inmediatamente.
- Las comidas en exposición se mantendrán a temperatura caliente o de refrigeración según proceda.
- Se mantendrá una escrupulosa higiene personal de los útiles y de las instalaciones.







# **NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS**





## Actuación en Caso de Incendios

- Si descubres un incendio, manten 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 tu centro de trabajo.
- No abras una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; de tener 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 a nivel de suelo. Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.
- Si te encuentras atrapado en un recinto (almacén, vestuario...):
  - » Cierra todas las puertas.
  - » Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
  - » Haz saber de tu presencia (por teléfono, a través de la ventana, ...).
- Si crees posible apagar el fuego mediante extintores, utilízalos actuando preferiblemente con otro compañero. Sitúate entre la puerta de salida y las llamas.
- Utiliza el agente extintor más apropiado a la clase de fuego.



## 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.).

UTILIZACIÓN 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 (anhídrido 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 por megafonía o a través del responsable de evacuación prepárate para abandonar el Centro.
- Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo.
- Mantén la calma y ayuda a los clientes a abandonar el local, conforme a las indicaciones del plan de evacuación.
- No utilices los ascensores.
- Evacua el Centro con rapidez, pero no corras.
- No vuelvas a recoger objetos personales.
- Durante la evacuación, sigue las siguientes instrucciones:
  - » Realiza la evacuación de forma rápida y ordenada.
  - » Tranquiliza a las personas que durante la evacuación, hayan podido perder la calma.
  - » Ayuda a las personas impedidas o disminuidas.
  - » No permitas el regreso al Centro de trabajo a ninguna persona.
- Abandona el Centro, diríjete al punto de reunión y no te detengas junto a la puerta de salida.
- Permanece en el punto de reunión y sigue las instrucciones de los encargados de emergencias.



### Actuación en Caso de Accidente



**RECORDAR 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.



- Mantén hacia atrás la cabeza del accidentado.



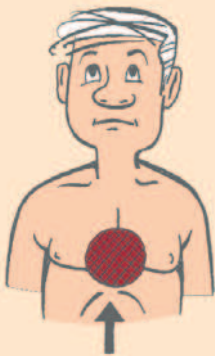
- Mantén hacia arriba su mandíbula.



- 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, se le tapa 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.
- Trasládalo al centro médico más próximo.



## Heridas



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



- No uses pomadas.
- Tápala con gasa estéril.



## Quemaduras



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



- No uses pomadas.
- Cubrelas con gasa estéril.
- Trasládalo al centro médico más próximo.



## Desmayos



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



## Convulsiones



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



## Proyecciones

### Proyecciones

#### químicas en ojos

- Lavado con agua abundante a temperatura ambiente  $>15^{\circ}$ .
- No frotar el ojo.
- Traslado a Centro Médico.



### Cuerpo extraño en ojos

- No manipular.
- No frotarse el ojo.
- Tapar el ojo con una gasa limpia y traslado a Centro Médico.







### Tóxicos

#### En Todos los Casos:

- Recabar información del tóxico (ficha de seguridad y etiqueta). En su defecto, o si se requiere más información, llamar al Servicio de Información Toxicológica: **Tel. 91 562 04 20**
- Si hay signos de asfixia, hacer la respiración artificial boca a boca.
- Colocar a la víctima tumbada en posición de seguridad (ver figura) y evitar que se enfríe tapándole con una manta.
- Trasladar a un centro médico.

#### En Caso de Ingestión:

- Si está consciente provocar 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 COCINAS, BARES Y RESTAURANTES

He recibido el Manual de Seguridad y Salud que incluye los riesgos y las medidas preventivas básicas del trabajo 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 N° 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-246/2/96

AENOR



Gestión  
Ambiental

CGM-00/227