

Aspectos a tomar en cuenta para la prevención de accidentes y enfermedades laborales en el personal de Conserjería del MEP

A continuación usted puede encontrar una serie de aspectos a tomar en cuenta sobre formas de salvaguardar la salud de los (as) compañeros (as) conserjes de los centros educativos, no debemos olvidar que como señala la Constitución el trabajo es un derecho del individuo y una obligación social y que corresponde a todo patrono el establecer en los diferentes centros de trabajo las medidas que garanticen una adecuada higiene (Prevención de Enfermedades o el agravamiento de las mismas) y seguridad laboral (Prevención de accidentes). En los diferentes centros de trabajo el patrono está representado en primera instancia por el superior del centro de trabajo, en ocasiones en un centro de trabajo no se cuenta con la posibilidad de hacer una inversión específica al respecto, tenemos que conocer que la normativa da la posibilidad de seguir la línea jerárquica, para ayudarnos a conseguir esos recursos. Lo que debemos rescatar es que prevenir es mejor siempre que curar, le va a costar menos a la administración y también menos a la persona afectada, además hay que rescatar la parte humana que también debe guiar nuestras acciones en un marco de legalidad, justicia y ética. Tampoco hay que olvidar que las personas debemos también velar por nuestra salud y no exponernos innecesariamente a riesgos.

1. Los conserjes siempre deben contar con equipo de protección personal de acuerdo a las labores que se ejecutan, como por ejemplo guantes, tapabocas, o mascarillas, entre otros, esto es una obligación legalmente establecida por la normativa y que ayudará a salvaguardar la integridad física y el derecho a la salud y la vida.
2. La ley específica que los trabajadores deben contar con un espacio para comer, lo obvio es que sea el mismo comedor que usan las otras personas trabajadores, pero también es cierto que muchos (as) conserjes prefieren un ambiente específico donde puedan también guardar sus pertenencias, por lo que en muchas instituciones existe un "cuarto de conserjes", el cual se recomienda le provea un espacio de al menos dos metros cuadrados libres a cada persona
3. Los suelos deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas
4. NO existe tal cosa como limpiar hasta la altura del hombro, lo que se debe evitar siempre es la hiperextensión de las extremidades o doblarse, si usted limpia por encima de esta altura está poniendo presión en sus cervicales y su espalda, lo que debe hacerse es usar el equipo correcto; por ejemplo, no hay problema en

quitar una telaraña en un techo, el problema es cuando no se cuenta con el equipo adecuado y la persona tiene que subirse en un sitio peligroso o estirar su cuerpo de forma tal que se produce una lesión. Si tiene que limpiar por debajo de su altura no doble su espalda, use sus rodillas.

5. Las pilas deben estar a la altura de la cintura, para así prevenir lesiones a nivel de la columna vertebral.
6. En ocasiones las labores implica el mover cargas, internacionalmente se le llama carga a todo objeto que pese más de 3 kilos, así que tenemos que ser conscientes de la forma correcta de manipular las cargas, porque si no sabemos hacerlo podemos lesionarnos, recuerde siempre impulsarse con la rodilla (como si se pusiera en cuclillas) y no agacharse (doblarse), porque puede llegar hasta triplicar el peso sobre la columna, por ejemplo si usted levanta algo que pesa 6 kilos, pero dobla su espalda para hacerlo, la presión que recibe la columna es de 18 kilos, si el peso es de más de 25 kilos, o si la persona no lo puede mover no debe forzarse a hacerlo y debe considerar el uso de alguna ayuda, como por ejemplo una "perra", por ejemplo cuando se movilizan bolsas de basura. Evite el transportar agua en recipientes (baldes).
7. El palo de piso debe ser lo suficientemente largo, según la altura de la persona, el objetivo es no tener que doblarse, así que cuando barra o limpie hágalo en áreas que estén cerca de sus pies para que no tenga que estirarse desde su posición, se recomienda que el palo de piso llegue a la altura del hombro, la palita para recoger basura debe llegar como mínimo a la altura del codo, el palo tener un grosor entre 3 y 4.5 cm y mientras más ligero el instrumento de limpieza mejor. Se debe agarrar el palo con la mano por debajo de la altura del hombro y poner la otra mano por encima de la altura de la cadera.
8. Si usa una aspiradora o una pulidora de pisos, se recomienda que tengan un mango ajustable a la altura de la persona, debe poder deslizarse sin esfuerzo, además de ser ligera y de fácil manipulación. Cuando aspire ponga un pie adelante del otro y sírvase del peso corporal para mover la máquina, es decir no la empuje con sus brazos, apóyese en ella de forma tal que sin llegar a caerse esta se mueva. Si tiene que pasar la maquina por debajo de un mueble póngase de cuclillas manteniendo la espalda erguida, sino también puede poner una rodilla en el suelo, mantenga la espalda erguida y ponga la planta del otro pie en el suelo de forma tal que forme un ángulo de 90 grados.
9. Tenemos que tener cuidado con los movimientos repetitivos, es decir los movimientos que se hacen una y otra vez por largos periodos, como por ejemplo sacudir o usar un palo de piso, tenemos que dar el tiempo necesario a nuestros

músculos para que se recuperen y evitar las sobrecargas, en ocasiones el hacer otra labor que no exija el uso del mismo grupo de músculos ayuda.

10. Siempre recuerde que cuando llueve o se hace alguna construcción en el centro de trabajo siempre se ensucia más, así que este es un elemento a tomar en cuenta.
11. Recuerde lo que menciona la circular DRH-3207-2015-DIR sobre la obligación que tienen los superiores de presentar de inmediato al Departamento de Asuntos Disciplinarios cualquier denuncia por acoso laboral.

Recuerde que estamos para servirle

Sitio WEB: www.mep.go.cr/salud-ocupacional

Correo Electrónico: depto.saludocupacional@mep.go.cr