

# Prevencion10.es

Cuestionario de Evaluación  
**EVALUA-T:**  
Servicio del hogar familiar



*Documento único que incluye: Plan de prevención de riesgos laborales, evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva (Artículo 2.4 del Real Decreto 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención)*

# actividad

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Instrucciones

Este fichero contiene el cuestionario de evaluación de la herramienta evaluat para la actividad que has seleccionado.

En este documento se incluye una Evaluación de RIESGOS GENERALES y de cada uno de los PUESTOS de TRABAJO posibles en la Actividad.

Deberás completar el cuestionario indicando por cada 'Medida Preventiva' contemplada en cada Riesgo, contestando en 'Adoptada': SI, NO o NP (NO PROCEDE)

Cuando contestes 'NO', deberás planificar la corrección para ese incumplimiento. Te proponemos una posible solución. Ten en cuenta la prioridad de la medida:

<b>Baja</b>	Puedes tener un riesgo de nivel bajo.	Ponte un plazo razonable de sustitución, por ejemplo de 5 meses.
<b>Media</b>	Puedes tener un riesgo de nivel medio.	Ponte un plazo razonable de sustitución, por ejemplo de 2 meses.
<b>Alta</b>	Puedes tener un riesgo alto.	Ponte inmediatamente medidas provisionales y corrige la situación lo antes.

Recuerda que toda esta documentación deberá estar a disposición de la Autoridad laboral.

Ante cualquier duda, consulta las páginas web de **Prevencion10.es** y del INSST. Además, también puedes llamar a nuestro servicio de atención telefónica. Su horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 14:00.

**stop**  
Riesgos Laborales  
913 63 43 00



## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Riesgos generales

#### FUENTE DE DAÑO: Instalaciones y equipos eléctricos y de gas

#### RIESGO: Electrocutión, asfixia e incendio

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las instalaciones eléctrica y de gas se mantienen en buen estado de funcionamiento.				
La instalación de gas y las calderas siguen el calendario de inspecciones obligatorio.				
Se mantienen las rejillas de ventilación para el gas despejadas y libres de obstáculos.				
Se prohíbe al personal trabajador la realización de cualquier reparación por sencilla que parezca.				
Se vigila que las tuberías, gomas, conexiones y quemadores estén en buen estado.				
Se comprueban, periódicamente, los interruptores diferenciales accionando el pulsador de prueba.				
Se evita sobrecargar los enchufes.				
Se deja de utilizar, inmediatamente, cualquier equipo eléctrico o de gas en malas condiciones.				
Todos los equipos eléctricos se conectan a la red mediante clavijas en buen estado.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Riesgos generales

#### FUENTE DE DAÑO: Instalaciones y equipos eléctricos y de gas

##### RIESGO: Electrocutión, asfixia e incendio

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Los equipos eléctricos disponen de marcado CE.				

#### FUENTE DE DAÑO: Situaciones de violencia

##### RIESGO: Situaciones de violencia y acoso

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se han establecido pautas a partir del protocolo de actuación en caso de situaciones de violencia y acoso y son conocidas por la persona trabajadora.				
Se respeta en todo momento la integridad física y moral de las personas que trabajan en el hogar.				
Se evita discriminar a las personas por su origen, ideología, orientación sexual, expresión de género o creencias religiosas.				
Se evita la obtención de imágenes o grabaciones sin el consentimiento expreso de las personas grabadas.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Riesgos generales

#### FUENTE DE DAÑO: Condiciones ambientales

##### RIESGO: Daños por falta de iluminación

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
La iluminación es suficiente para realizar el trabajo con comodidad.				

#### FUENTE DE DAÑO: Condiciones ambientales

##### RIESGO: Trastornos derivados de la temperatura y de la mala climatización

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Se mantienen unas condiciones confortables de temperatura, humedad y ventilación.				
Se realiza el mantenimiento de los sistemas de climatización de acuerdo con las instrucciones del fabricante.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Lugar de trabajo				
RIESGO: Golpes y atrapamientos				
Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
El espacio de trabajo permite realizar las tareas cómodamente.				
Los suelos y las escaleras están en buenas condiciones y no resbalan.				
Las escaleras y rampas de más de 60 cm de altura tienen barandillas.				
Las puertas automáticas o de apertura vertical tienen dispositivos de seguridad para impedir su cierre o desplome.				
Las puertas de vaivén cuentan con ojos de buey o huecos para permitir la visión del lado opuesto.				
Las puertas correderas cuentan con dispositivos para impedir su salida de los carriles.				
Los ascensores y montacargas siguen el calendario de mantenimiento y las inspecciones según la normativa vigente.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Riesgos generales

#### FUENTE DE DAÑO: Mobiliario

#### RIESGO: Golpes y desplome de objetos

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las estanterías son estables y están ancladas a la pared.				
Se evita el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas.				
En las estanterías, se colocan los objetos más pesados en los niveles inferiores o intermedios y los más ligeros en la parte superior.				
Se impide la utilización del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Riesgos generales

#### FUENTE DE DAÑO: Situaciones de emergencia

#### RIESGO: Quemaduras, asfixia e incendio

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se realiza la limpieza periódica de la campana extractora.				
Se evita arrojar cenizas o colillas mal apagadas a la basura.				
Las fuentes de calor (estufas, hornos, etc.) están alejadas de los materiales combustibles o inflamables.				
El personal sabe cómo actuar en caso de incendio u otra emergencia.				



## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Riesgos generales

#### FUENTE DE DAÑO: Condiciones organizativas

#### RIESGO: Problemas relacionales y organizativos

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
La jornada laboral se ajusta al horario establecido en el contrato de trabajo.				
Se evita que, de forma habitual, haya puestos con excesiva carga de trabajo.				
Se establecen pausas y descansos a lo largo de la jornada para evitar la aparición de la fatiga.				
Se dispone, por norma general, de tiempo suficiente para realizar el trabajo sin presiones.				
Se evitan, en la medida de lo posible, las tareas monótonas y repetitivas.				
Las tareas asignadas se corresponden con las funciones propias de sus puestos de trabajo.				
El personal tiene claras cuáles son sus tareas y se evita que reciban instrucciones contradictorias.				
Se favorece la autonomía del personal para administrar sus pausas, regular su ritmo de trabajo y organizar sus tareas.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Riesgos generales

#### FUENTE DE DAÑO: Condiciones organizativas

#### RIESGO: Problemas relacionales y organizativos

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
El personal dispone de la formación y los medios necesarios para el desarrollo del trabajo.				
Se promueve un ambiente de trabajo basado en la confianza y el respeto.				
Se permite la participación del personal en las decisiones que puedan afectar a su trabajo.				
Se informa al personal sobre su rendimiento y se les reconoce el trabajo bien hecho.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Mascotas

##### RIESGO: Contagio de enfermedades

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se utilizan guantes para la limpieza del animal y para la desinfección de sus zonas de estancia.				
Se sigue el calendario de vacunación y desparasitación de las mascotas.				

#### FUENTE DE DAÑO: Mascotas

##### RIESGO: Mordeduras y arañazos

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre cómo tratar a la mascota de forma segura.				

#### FUENTE DE DAÑO: Tráfico y circulación

##### RIESGO: Intoxicación y asfixia

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evita la acumulación de humos de combustión en lugares cerrados.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Tráfico y circulación

#### RIESGO: Accidentes de tráfico

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Los vehículos siguen el calendario de revisiones del fabricante y pasan las ITV reglamentarias.				
Se respetan las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Manejo de cargas

#### RIESGO: Problemas dorsolumbares

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas.				
Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm.				
Se ha proporcionado información sobre la forma correcta de manipular las cargas.				
Se evita manipular cargas muy pesadas o voluminosas como canapés, sofás, etc.				
Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando carros, plataformas con ruedas, etc. o entre varias personas.				
Se ha proporcionado información sobre la forma correcta de manipular las cargas.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Alimentos frescos

##### RIESGO: Contagio de enfermedades

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evita la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello.				
Las personas trabajadoras se lavan las manos después de manipular los alimentos frescos.				

#### FUENTE DE DAÑO: Instrumentos punzantes y cortantes

##### RIESGO: Cortes e infecciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Los utensilios de corte están bien afilados y tienen mangos antideslizantes.				
Las tareas de corte se realizan sobre tablas o superficies no resbaladizas.				
Los utensilios de corte se transportan y almacenan de manera adecuada para evitar cortes y heridas.				
Se desecha, inmediatamente, la vajilla y menaje en mal estado.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Movimientos repetitivos

##### RIESGO: Problemas de cuello y hombros

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evita realizar habitualmente trabajos por encima de la altura de los hombros.				
Se evitan los movimientos de torsión de muñeca.				

#### FUENTE DE DAÑO: Ventanas

##### RIESGO: Problemas dorsolumbares

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evita desmontar ventanas correderas para su limpieza por una sola persona.				

#### FUENTE DE DAÑO: Ventanas

##### RIESGO: Caídas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evita el uso de escaleras o taburetes para la limpieza de ventanas mientras estén abiertas.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Fuentes de calor

#### RIESGO: Quemaduras

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
El personal sabe cómo se deben manipular los objetos calientes.				
Después de utilizar los objetos calientes, estos se colocan en lugares apropiados hasta que se enfríen.				



## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Productos específicos para jardinería

#### RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.).				
Todos los productos de jardinería se conservan en su envase original. Si se hacen diluciones en otros envases, se etiquetan debidamente.				
Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.				
Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta.				
Los productos se almacenan cerrados, en lugares adecuados y alejados de fuentes de ignición.				
Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajar de pie

#### RIESGO: Trastornos debidos a posturas incómodas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.).				
Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante.				
Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.				

## Prevencion10.es | Actividad: **Servicio del hogar familiar**

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

#### RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se utilizan únicamente productos de limpieza de uso doméstico.				
El personal conoce las pautas de uso correcto (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.)				
Se evitan las mezclas de productos de limpieza diferentes.				
Todos los productos se conservan en su envase original.				
Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta.				
Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.				
Se proporcionan guantes de limpieza y se promueve su uso.				
Los productos se almacenan cerrados, en lugares adecuados y alejados de fuentes de ignición.				
Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

#### RIESGO: Problemas dorsolumbares

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evitan los desplazamientos cargando a mano los cubos llenos de agua.				
Se procura que los cubos se llenen apoyados en una superficie horizontal, preferiblemente en el suelo.				
Los mangos de las fregonas y cepillos permiten mantener la espalda erguida.				
Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.				

## Prevencion10.es | Actividad: **Servicio del hogar familiar**

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajo en solitario

#### RIESGO: Estrés y aislamiento social

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
El personal cuenta con los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están a solas en el domicilio.				
El personal dispone de un teléfono para poder llamar en caso de imprevistos o emergencias.				
En caso de realizar tareas fuera del domicilio, se conoce el itinerario a realizar.				
El personal cuenta con los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están a solas en el domicilio.				
El personal dispone de un teléfono para poder llamar en caso de imprevistos o emergencias.				
En caso de realizar tareas fuera del domicilio, se conoce el itinerario a realizar.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Agua

#### RIESGO: Dermatitis e infecciones de piel

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
El personal se seca bien las manos después de estar en contacto con el agua.				
Se proporcionan guantes de goma para trabajos en mojado y se fomenta su uso.				
El personal se seca bien las manos después de estar en contacto con el agua.				
Se proporcionan guantes de goma para trabajos en mojado y se fomenta su uso.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

#### RIESGO: Caídas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza.				
Se asegura el correcto montaje y colocación antes de su uso.				
Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada.				
Se evita el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.				
Se evitan los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.				
Se ha enseñado al personal a utilizar las escaleras de mano de forma segura.				
Las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza.				
Se asegura el correcto montaje y colocación antes de su uso.				
Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

##### RIESGO: Caídas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evita el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.				
Se evitan los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.				
Se ha enseñado al personal a utilizar las escaleras de mano de forma segura.				

#### FUENTE DE DAÑO: Fogones y hornos

##### RIESGO: Quemaduras

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
El tamaño de los recipientes es adecuado para evitar el derrame de sustancias calientes.				
Los mangos se orientan hacia el interior de los fogones.				
Se utilizan guantes u otros utensilios adecuados para manipular objetos calientes.				



## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno o en régimen interno

##### RIESGO: Trastornos de la alimentación

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Durante el turno de noche, se realizan pausas para que el personal pueda comer de forma equilibrada.				
Cuando el salario incluya manutención, se suministran alimentos que sean de valor nutritivo en cantidad y calidad suficiente.				

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno o en régimen interno

##### RIESGO: Situaciones de violencia y acoso

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se acomoda al personal interno en dependencias privadas que reúnan las condiciones de habitabilidad exigibles.				

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno o en régimen interno

##### RIESGO: Falta de conciliación

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
El personal conoce el calendario de turnos con suficiente antelación.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno o en régimen interno

##### RIESGO: Estrés y trastornos derivados

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se cumplen las jornadas de trabajo y se garantiza el descanso entre jornadas.				
Se evita la realización habitual de jornadas prolongadas más allá del horario establecido en el contrato de trabajo.				

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno o en régimen interno

##### RIESGO: Alteraciones del sueño

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se procura reducir la carga de trabajo durante el turno de noche.				
Se reduce la duración del turno de noche al mínimo imprescindible.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Maquinaria específica de cocina

##### RIESGO: Quemaduras

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE.				
Se sigue el calendario de revisiones y mantenimiento de cada máquina.				
Se ha enseñado al personal a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante.				
Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza.				

#### FUENTE DE DAÑO: Condiciones meteorológicas

##### RIESGO: Problemas derivados de la meteorología

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
La ropa de trabajo es apropiada para las condiciones meteorológicas existentes.				
Se adecúan los tiempos de trabajo en función de la meteorología.				
Cuando son necesarias, se realizan pausas para beber agua o tomar bebidas calientes.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Plantas y tierra

#### RIESGO: Contagio de enfermedades

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se utilizan de guantes de trabajo, con marcado CE, resistentes a cortes y pinchazos.				
Se evita la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello.				
Se evita que las personas trabajadoras coman o beban con las manos manchadas de tierra o plantas.				
Se fomenta que las personas trabajadoras se vacunen frente al tétanos.				

## Prevencion**10**.es | Actividad: **Servicio del hogar familiar**

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Maquinaria específica para limpieza

#### RIESGO: Riesgos derivados del uso de máquinas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Los electrodomésticos y herramientas a motor tienen marcado CE.				
Se sigue el calendario de revisiones y mantenimiento de cada máquina.				
Se ha enseñado al personal a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante.				
Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza.				

## Prevencion10.es | Actividad: **Servicio del hogar familiar**

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Cuidado de personas

#### RIESGO: Contagio de enfermedades

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se extreman las medidas de higiene en tareas como el cambio de pañales, limpieza de vómitos, comida, etc.				
Se fomenta la vacunación entre la plantilla.				
Se garantiza la limpieza y desinfección del material reutilizable.				
Se consulta con el centro de salud ante la sospecha de cualquier síntoma infectocontagioso en la unidad familiar.				
Se utilizan guantes o mascarillas cuando se sospecha que la persona atendida tiene alguna enfermedad contagiosa.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Cuidado de personas

#### RIESGO: Problemas dorsolumbares

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante.				
Se ha proporcionado información sobre la forma correcta de manipular las cargas.				
Se ha proporcionado información sobre la forma correcta de movilizar personas (niños, enfermos, ancianos...)				
Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.				

## Prevencion10.es | Actividad: **Servicio del hogar familiar**

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas para plantas

#### RIESGO: Heridas, proyección de partículas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se comprueba la correcta colocación de elementos auxiliares como discos abrasivos, sierras, etc.				
Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE.				
Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo.				
Las herramientas se guardan y almacenan correctamente.				
Se ha enseñado al personal a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante.				
Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza.				
Se proporcionan y utilizan equipos de protección para evitar cortes, proyecciones, etc.				



## Prevencion10.es | Actividad: **Servicio del hogar familiar**

### Puesto: Personal del servicio de hogar

**FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas para plantas**

**RIESGO: Trastornos de las extremidades superiores**

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evita realizar habitualmente trabajos por encima de la altura de los hombros.				
Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico.				
Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Mascotas

##### RIESGO: Contagio de enfermedades

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se utilizan guantes para la limpieza del animal y para la desinfección de sus zonas de estancia.				
Se sigue el calendario de vacunación y desparasitación de las mascotas.				

#### FUENTE DE DAÑO: Mascotas

##### RIESGO: Mordeduras y arañazos

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre cómo tratar a la mascota de forma segura.				

#### FUENTE DE DAÑO: Tráfico y circulación

##### RIESGO: Intoxicación y asfixia

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evita la acumulación de humos de combustión en lugares cerrados.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Tráfico y circulación

#### RIESGO: Accidentes de tráfico

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Los vehículos siguen el calendario de revisiones del fabricante y pasan las ITV reglamentarias.				
Se respetan las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Manejo de cargas

#### RIESGO: Problemas dorsolumbares

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas.				
Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm.				
Se ha proporcionado información sobre la forma correcta de manipular las cargas.				
Se evita manipular cargas muy pesadas o voluminosas como canapés, sofás, etc.				
Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando carros, plataformas con ruedas, etc. o entre varias personas.				
Se ha proporcionado información sobre la forma correcta de manipular las cargas.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Movimientos repetitivos

##### RIESGO: Problemas de cuello y hombros

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evita realizar habitualmente trabajos por encima de la altura de los hombros.				
Se evitan los movimientos de torsión de muñeca.				

#### FUENTE DE DAÑO: Alimentos frescos

##### RIESGO: Contagio de enfermedades

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evita la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello.				
Las personas trabajadoras se lavan las manos después de manipular los alimentos frescos.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Instrumentos punzantes y cortantes

##### RIESGO: Cortes e infecciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Los utensilios de corte están bien afilados y tienen mangos antideslizantes.				
Las tareas de corte se realizan sobre tablas o superficies no resbaladizas.				
Los utensilios de corte se transportan y almacenan de manera adecuada para evitar cortes y heridas.				
Se desecha, inmediatamente, la vajilla y menaje en mal estado.				

#### FUENTE DE DAÑO: Ventanas

##### RIESGO: Problemas dorsolumbares

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evita desmontar ventanas correderas para su limpieza por una sola persona.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Ventanas

##### RIESGO: Caídas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Se evita el uso de escaleras o taburetes para la limpieza de ventanas mientras estén abiertas.				

#### FUENTE DE DAÑO: Fuentes de calor

##### RIESGO: Quemaduras

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
El personal sabe cómo se deben manipular los objetos calientes.				
Después de utilizar los objetos calientes, estos se colocan en lugares apropiados hasta que se enfríen.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Productos específicos para jardinería

#### RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.).				
Todos los productos de jardinería se conservan en su envase original. Si se hacen diluciones en otros envases, se etiquetan debidamente.				
Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.				
Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta.				
Los productos se almacenan cerrados, en lugares adecuados y alejados de fuentes de ignición.				
Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes.				



## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

#### RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se utilizan únicamente productos de limpieza de uso doméstico.				
El personal conoce las pautas de uso correcto (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.)				
Se evitan las mezclas de productos de limpieza diferentes.				
Todos los productos se conservan en su envase original.				
Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta.				
Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.				
Se proporcionan guantes de limpieza y se promueve su uso.				
Los productos se almacenan cerrados, en lugares adecuados y alejados de fuentes de ignición.				
Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

#### RIESGO: Problemas dorsolumbares

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evitan los desplazamientos cargando a mano los cubos llenos de agua.				
Se procura que los cubos se llenen apoyados en una superficie horizontal, preferiblemente en el suelo.				
Los mangos de las fregonas y cepillos permiten mantener la espalda erguida.				
Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajar de pie

##### RIESGO: Trastornos debidos a posturas incómodas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.).				
Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante.				
Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.				

#### FUENTE DE DAÑO: Agua

##### RIESGO: Dermatitis e infecciones de piel

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
El personal se seca bien las manos después de estar en contacto con el agua.				
Se proporcionan guantes de goma para trabajos en mojado y se fomenta su uso.				
El personal se seca bien las manos después de estar en contacto con el agua.				
Se proporcionan guantes de goma para trabajos en mojado y se fomenta su uso.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajo en solitario

#### RIESGO: Estrés y aislamiento social

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
El personal cuenta con los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están a solas en el domicilio.				
El personal dispone de un teléfono para poder llamar en caso de imprevistos o emergencias.				
En caso de realizar tareas fuera del domicilio, se conoce el itinerario a realizar.				
El personal cuenta con los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están a solas en el domicilio.				
El personal dispone de un teléfono para poder llamar en caso de imprevistos o emergencias.				
En caso de realizar tareas fuera del domicilio, se conoce el itinerario a realizar.				

## Prevencion10.es | Actividad: **Servicio del hogar familiar**

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

#### RIESGO: Caídas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza.				
Se asegura el correcto montaje y colocación antes de su uso.				
Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada.				
Se evita el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.				
Se evitan los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.				
Se ha enseñado al personal a utilizar las escaleras de mano de forma segura.				
Las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza.				
Se asegura el correcto montaje y colocación antes de su uso.				
Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

##### RIESGO: Caídas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evita el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.				
Se evitan los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.				
Se ha enseñado al personal a utilizar las escaleras de mano de forma segura.				

#### FUENTE DE DAÑO: Fogones y hornos

##### RIESGO: Quemaduras

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
El tamaño de los recipientes es adecuado para evitar el derrame de sustancias calientes.				
Los mangos se orientan hacia el interior de los fogones.				
Se utilizan guantes u otros utensilios adecuados para manipular objetos calientes.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno o en régimen interno

##### RIESGO: Trastornos de la alimentación

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Durante el turno de noche, se realizan pausas para que el personal pueda comer de forma equilibrada.				
Cuando el salario incluya manutención, se suministran alimentos que sean de valor nutritivo en cantidad y calidad suficiente.				

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno o en régimen interno

##### RIESGO: Situaciones de violencia y acoso

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se acomoda al personal interno en dependencias privadas que reúnan las condiciones de habitabilidad exigibles.				

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno o en régimen interno

##### RIESGO: Falta de conciliación

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
El personal conoce el calendario de turnos con suficiente antelación.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno o en régimen interno

##### RIESGO: Estrés y trastornos derivados

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se cumplen las jornadas de trabajo y se garantiza el descanso entre jornadas.				
Se evita la realización habitual de jornadas prolongadas más allá del horario establecido en el contrato de trabajo.				

#### FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno o en régimen interno

##### RIESGO: Alteraciones del sueño

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se procura reducir la carga de trabajo durante el turno de noche.				
Se reduce la duración del turno de noche al mínimo imprescindible.				



## Prevencion10.es | Actividad: **Servicio del hogar familiar**

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Maquinaria específica de cocina

##### RIESGO: Quemaduras

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE.				
Se sigue el calendario de revisiones y mantenimiento de cada máquina.				
Se ha enseñado al personal a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante.				
Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza.				

#### FUENTE DE DAÑO: Condiciones meteorológicas

##### RIESGO: Problemas derivados de la meteorología

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
La ropa de trabajo es apropiada para las condiciones meteorológicas existentes.				
Se adecúan los tiempos de trabajo en función de la meteorología.				
Cuando son necesarias, se realizan pausas para beber agua o tomar bebidas calientes.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Plantas y tierra

#### RIESGO: Contagio de enfermedades

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se utilizan de guantes de trabajo, con marcado CE, resistentes a cortes y pinchazos.				
Se evita la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello.				
Se evita que las personas trabajadoras coman o beban con las manos manchadas de tierra o plantas.				
Se fomenta que las personas trabajadoras se vacunen frente al tétanos.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Maquinaria específica para limpieza

#### RIESGO: Riesgos derivados del uso de máquinas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Los electrodomésticos y herramientas a motor tienen marcado CE.				
Se sigue el calendario de revisiones y mantenimiento de cada máquina.				
Se ha enseñado al personal a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante.				
Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza.				

## Prevencion10.es | Actividad: **Servicio del hogar familiar**

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Cuidado de personas

#### RIESGO: Contagio de enfermedades

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se extreman las medidas de higiene en tareas como el cambio de pañales, limpieza de vómitos, comida, etc.				
Se fomenta la vacunación entre la plantilla.				
Se garantiza la limpieza y desinfección del material reutilizable.				
Se consulta con el centro de salud ante la sospecha de cualquier síntoma infectocontagioso en la unidad familiar.				
Se utilizan guantes o mascarillas cuando se sospecha que la persona atendida tiene alguna enfermedad contagiosa.				

## Prevencion10.es | Actividad: Servicio del hogar familiar

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Cuidado de personas

#### RIESGO: Problemas dorsolumbares

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante.				
Se ha proporcionado información sobre la forma correcta de manipular las cargas.				
Se ha proporcionado información sobre la forma correcta de movilizar personas (niños, enfermos, ancianos...)				
Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.				

## Prevencion10.es | Actividad: **Servicio del hogar familiar**

### Puesto: Personal del servicio de hogar

#### FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas para plantas

#### RIESGO: Heridas, proyección de partículas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se comprueba la correcta colocación de elementos auxiliares como discos abrasivos, sierras, etc.				
Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE.				
Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo.				
Las herramientas se guardan y almacenan correctamente.				
Se ha enseñado al personal a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante.				
Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza.				
Se proporcionan y utilizan equipos de protección para evitar cortes, proyecciones, etc.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Servicio del hogar familiar**

**Puesto: Personal del servicio de hogar**

**FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas para plantas**

**RIESGO: Trastornos de las extremidades superiores**

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Se evita realizar habitualmente trabajos por encima de la altura de los hombros.				
Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico.				
Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Servicio del hogar familiar**

**Puesto: Personal del servicio del hogar**

Prevencion**10**.es | Actividad: **Servicio del hogar familiar**

**Puesto: Personal del servicio del hogar**

En ..... a ..... de ..... de 20 .....

Firma del empresario y/o trabajador designado