



### Medidas preventivas

- Manipular con cuidado las sustancias peligrosas ( si es necesario usar guantes). Dejar los envases en el lugar adecuado (seco, fresco, alejado de personas ancianas y niños).
- No mezclar productos peligrosos.
- No cambiar el producto de envase ni retirar la etiqueta de peligrosidad.

### Riesgos ergonómicos en el trabajo

Existen cuando hay posibilidad de sufrir una lesión por causa de malas posturas, movimientos repetitivos, ausencia de descansos, levantamiento de cargas pesadas, etc.

### Medidas preventivas:

- Reducir el esfuerzo. Usar carros con ruedas para llevar la compra.
- Agacharse con la espalda recta. No curvar la columna.
- Las tareas de manipulación manual de cargas no se deberán realizar por encima de los hombros ni por debajo de las rodillas.
- Para levantar un peso, separar los pies y apoyar bien: bajar doblando la cadera y las rodillas y subir con la espalda recta.

### Riesgos psicosociales en el trabajo

El estrés, la depresión, la fatiga mental, la frustración...

Para reducirlos hay que:

- Comer de forma sana y evitar el alcohol, las drogas y el tabaco.
- Combatir el estrés con ejercicio físico, técnicas de relajación y control de la respiración.
- Exigir un trato respetuoso de las personas. Dar y exigir respeto.



Oficina central:  
Av. Salaverry 655, Jesús María.  
Lima - Perú.

Teléfono: 630 60 00  
[www.trabajo.gob.pe](http://www.trabajo.gob.pe)

Síguenos en:



/MTPEPERU



@MTPE\_Peru



/TrabajoParaTodos1



# Trabajo

Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo



[www.trabajo.gob.pe](http://www.trabajo.gob.pe)

## ¿Quiénes son trabajadores del hogar?

Son los que efectúan labores de aseo, cocina, asistencia, cuidado de niños y demás propias de la conservación de una residencia o casa-habitación y del desenvolvimiento de la vida de un hogar. Estas actividades no deben generar lucro o negocio para el empleador o sus familiares.



### Sus derechos son:

- El empleador asume el costo de las medidas de seguridad y salud.
- Información sobre las medidas de protección y prevención de sus riesgos, así como medidas de emergencia pertinentes.
- Vigilancia periódica del estado de salud
- Protección de la maternidad
- Derecho de acudir a la inspección del trabajo presentando una denuncia

### Sus obligaciones son:

- Cuidar su salud, seguridad e higiene en el trabajo: protéjase y proteja a los demás lavándose las manos frecuentemente.

### Riesgos vinculados a condiciones de trabajo

#### ¿Cómo prevenir los riesgos?

##### Caídas en altura

- Usar escaleras o escalones adecuados para alcanzar objetos en lugares altos.
- No subir a una silla con ruedas, a una silla plegable o a una superficie no apta para soportar el peso del trabajador.

##### Caídas al mismo nivel

- No pisar suelos húmedos o resbaladizos, con agua o grasa.
- Usar el calzado adecuado: cómodo, con suela antideslizante.
- No dejar objetos por el suelo ni cable sueltos ( conectar los aparatos eléctricos cerca del sitio de uso)

#### Golpes o choques contra objetos

- No dejar armarios ni cajones abiertos, sobre todo en zonas de paso.
- Colocar los objetos pesados en el suelo o en los niveles bajos de estanterías.

#### Electrocuciones e incendios

- Nunca manipular una conexión eléctrica con las manos mojadas o húmedas.
- No dejar el fuego encendido sin vigilar.
- No dejar sustancias inflamables (aerosoles, gases a presión) o que prendan (papel, trapos) cerca del fuego ni expuestos al sol.
- No desconectar los aparatos eléctricos tirando del cable sino del enchufe.
- No sobrecargar los enchufes.

#### Cortes y amputaciones

- Utilizar el cuchillo o máquina de corte adecuado
- De preferencia llevar pelo corto o recogido al realizar algún trabajo.

#### Riesgos ligados al medio ambiente

Cuando se manipule productos químicos peligrosos (lejía, amoníaco, insecticidas, aerosoles, pegamentos, algunos medicamentos), leer la etiqueta para conocer sus peligros y las medidas de seguridad a seguir.

El empleador debe de dotar a los trabajadores del hogar, adecuados implementos e protección personal: mascarillas, guantes, vestimentas, etc.

