**MANUAL DE PARA SALAS DE ESTÉTICA Y PELUQUERÍAS**

**PRESENTACIÓN**

Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de CENTRO DE ESTÉTICA AMARA, 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 CENTRO DE ESTÉTICA AMARA esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en este sector de actividad.

1. **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES**

* Orden y Limpieza en los Lugares de Trabajo
* Caídas al mismo nivel por resbalones y tropiezos 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.
* 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.
* 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 estos.
* 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.

1. **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES**

**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. 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, compleméntala 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. 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% Tabla 1: Condiciones para el confort térmico:

-RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES 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 (secado- res, 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 car- casas, 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.

1. **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES E**

**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 seca- dores, baños de cera caliente, etc. • Contactos eléctricos directos e indirectos. •

Caídas al mismo nivel. •

* Caídas de objetos en manipulación duran- te el apilamiento y recogida de los equipos de las estanterías. Equipos y Útiles de Trabajo
* Selecciona el útil de trabajo adecuado a la tarea a realizar (secador de pelo, corte, manicura, peina- do, 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 fabrican- te 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

1. **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES**

**Medidas Preventivas**

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

Al tirar los utensilios de trabajo que hayas desechado, evita verterlos junto con el resto de los 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.).

Asciende 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.

1. **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 ca- lientes 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 adecua- das, retíralo a un lugar apartado, señalízalo 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.

1. **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES**

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

1. **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS**

**Riesgos Manipulación de Productos Químicos y Cosméticos**

Los productos de peluquería y belleza (tintes, decolorantes, champús, etc.), están reglamentados como Productos Cosméticos y, por tanto, no se tienen que etiquetar como productos químicos, por el contrario, los productos de limpieza y desinfección sí son productos químicos y deben ir etiquetados como tales. Identificación de sustancias y preparados peligrosos Cualquier producto químico presente en el lugar de trabajo debe contener información sobre el riesgo inherente de la sustancia o preparado. Etiqueta Es la primera información que permite identificar el producto en el momento de su utilización. Esta etiqueta debe estar bien visible y redactada en la Lengua Española, oficial del Estado. Su contenido es el siguiente: •

Nombre de la sustancia o del preparado. •

Nombre, dirección y teléfono del fabricante o importador. •

Símbolos, pictogramas e indicaciones de peligro para destacar los riesgos principales (Figura 1). •

Frases R que permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción. •

Frases S que a través de consejos de prudencia establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización. Según el Reglamento 1272/2008 (Reglamento Reach), a partir del 01/12/2010 hay sustancias que obligatoriamente tienen que venir con la nueva Reglamentación: Frases H – Indicaciones de peligro (sustituyen a las frases R) Frases P – Consejos de prudencia (sustituyen a las frases S) RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS NOMBRE Y DIRECCION DEL FABRICANTE Y DISTRIBUIDOR NOMBRE DE LA SUSTANCIA Nº CAS % FRASES R (Riesgos Específicos) FRASES S (Consejos de Prudencia) PICTOGRAMAS

1. **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: Riesgos destacables Dermatitis por reacción a una sustancia o por con- tacto con la misma (tintes, decolorantes, etc.). Inhalación en procesos de manipulación de sustancias causticas o corrosivas (uso de amoniaco 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.

* Identificación de la sustancia o preparado y de la sociedad o empresa.
* Composición / información sobre los componentes.
* Identificación de los peligros.
* Primeros auxilios.
* Medidas de lucha contra incendios.
* Medidas que deben tomarse en caso de vertido accidental. 07. Manipulación y almacenamiento.
* Control de exposición/protección individual. 0
* Propiedades físicas y químicas.
* Estabilidad y reactividad.
* Informaciones toxicológicas.
* Informaciones ecológicas.
* Consideraciones relativas a la eliminación.
* Informaciones relativas al transporte.
* Informaciones reglamentarias.
* Otras informaciones.

1. **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS**

**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 o 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, látex 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 utilizarán 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.

1. **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS**

**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.

1. **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS** •

* 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 Ejercicios de relajación de los músculos: Estiramiento axial columna
* Estiramiento deltoides Estiramiento tríceps Estiramiento epicondíleo Estiramiento trapecio superior (descenso de los hombros) 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.

1. **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS**

**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. 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.

1. **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS**

**A nivel del medio de difusión**

* Establece programas para el con- trol 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 pro- ceso 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 cortantes 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). Medidas Preventivas

1. **NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS**

**Medidas Preventivas**

**Actuación en Caso de Incendio NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS 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.
* 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 pon- gas 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 comunica- da la emergencia, intenta apagarlo, utilizando extintores si te encuentras capacita- do 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 zigzag.

1. **ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO**

**Clases de Fuegos**

**NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS •**

* No abras una puerta que se encuentre caliente. El fuego está próximo; si tienes que hacerlo, procede muy lenta- mente.
* 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). 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.).

1. **ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN**
2. **NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS**

* 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.).

1. **PRIMEROS AUXILIOS**

* **ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE**
* RECUERDA QUE AL ACCIDENTADO HAY QUE TRATARLE CON URGENCIA, NO TRASLADARLE CON URGENCIA
* PROTEGER
* AVISAR
* SOCORRER RECONOCIMIENTO DE SIGNOS VITALES A CONSCIENCIA RESPIRACION
* PULSO

1. **RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR 2**

**PRIMEROS AUXILIOS BOCA A BOCA MASAJE CARDIACO**

* El ritmo en el boca a boca y masaje cardíaco es: 30 COMPRESIONES 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.

1. **HEMORRAGIAS HERIDAS QUEMADURAS**
2. **PRIMEROS AUXILIOS**

* 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.
* No uses pomadas.
* Tapa con gasa estéril. •
* No manipules la herida.
* Lávala con agua y jabón.
* 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. •
* ubre con gasa estéril.
* Traslado al Centro Médico.

1. **DESMAYOS CONVULSIONES PROYECCIONES**

**PRIMEROS AUXILIOS**

* Túmbale con la cabeza más baja que el resto del cuerpo.
* 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 químicas en ojos
* Lavado con agua abundante a temperatura ambiente >15°.
* 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.

1. **TÓXICOS**

**PRIMEROS AUXILIOS 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. XXXXXX
* 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.

1. **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 trans- porte 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 tendrá la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

**RECOMENDACIONES**

* Que los implementos y los equipos estén limpios, desinfectados, esterilizados y en buenas condiciones de funcionamiento.
* Los productos cosméticos deben tener la notificación sanitaria obligatoria del INVIMA y que su almacenamiento se realice en condiciones óptimas.
* Facilitar el lavado de manos frecuente a los trabajadores y a los usuarios.
* Los trabajadores deben utilizar los elementos de protección de acuerdo con el procedimiento y que suministren los que correspondan.
* Se debe hacer uso de elementos desechables y sean descartados una vez haya finalizado el procedimiento.
* La infraestructura, la iluminación y la ventilación del establecimiento deberán ser las adecuadas y el mobiliario encontrarse en buen estado.
* Además, las obligaciones de los usuarios se enmarcan en las siguientes actividades:
* Evitar procedimientos cosméticos cuando presente enfermedades o condiciones sospechosas en el cabello, las uñas o la piel.
* Evitar el consumo de alimentos o bebidas en los puestos de trabajo o en las áreas donde se realizan los procedimientos.
* Evitar el ingreso de mascotas, a menos que sean de asistencia para personas con discapacidad.
* Atender el modo de uso, las contraindicaciones, las precauciones e indicaciones (pruebas de sensibilidad) de los productos cosméticos. Informar a la Secretaría Distrital de Salud sobre cualquier irregularidad en las condiciones sanitarias del establecimiento.
* Hernández recordó que los equipos utilizados en procedimientos estéticos deben contar con registro sanitario expedido por el Instituto Nacional de Medicamentos y Alimentos INVIMA clasificados en la categoría I y II a, no invasivos únicamente.

# Finalmente. se advierte que es fundamental mantener el distanciamiento físico, utilizar elementos de protección personal y lavarse las manos con frecuencia. Todo esto ayudará a proteger a los prestadores de servicios personales de belleza y a sus clientes de posibles afectaciones.