

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

## **CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 14:** **“PREVENCION DE RIESGOS LABORALES EN COCINA DEL COMEDOR UNIVERSITARIO”**

### **INTRODUCCION:**

Las universidades cuentan con varios espacios en sus instalaciones destinadas a las distintas áreas de atención no solo del estudiantado sino también del personal y una de esas áreas es el comedor universitario.



### **INFORMACION:**

El comedor es el nombre que se le da al espacio o lugar donde las personas se reúnen para consumir las comidas del día, bien sea desayuno, comida, cena o refrigerio, la cocina el lugar donde se preparan los alimentos.

### **Riesgos laborales potenciales en el puesto de cocinero u otros preparadores de comida**

- Riesgo de caída al mismo nivel.
- Riesgo de choques contra objetos.
- Golpes, cortes o atrapamiento por objetos o herramientas.
- Sobreesfuerzos.
- Exposición a temperaturas extremas. Como exposición al calor o al frío provocando daños como catarros, afecciones musculares, gripe, etc.
- Quemaduras, contactos eléctricos, exposición a sustancias nocivas o tóxicas.
- Incendios y explosiones.
- Exposición a contaminantes químicos, biológicos, ruido, radiaciones no ionizantes.
- Fatiga física por postura o manipulación manual de cargas. Debido a la adaptación de los puestos de trabajo, manejo manual de cargas, posturas inadecuadas, trabajo sentado o de pie, etc.
- Riesgo de carga de trabajo mental, estrés, bloqueo cognitivo, esfuerzo de atención, fatiga mental, cantidad y complejidad de la información y dificultad de la tarea.
- Conflictos laborales y con los clientes, inadaptación al puesto, estrés, etc., debido a demandas cognitivas, demandas emocionales.

### **Recomendaciones a seguir para fomentar la prevención en los comedores universitarios y las cocinas**

- Mantener el orden y la limpieza para evitar las caídas al mismo nivel. Utilizar calzado deslizante.
- Respetar el sentido de circulación de las puertas de vaivén.
- Utilizar las máquinas eléctricas de corte siguiendo las instrucciones de uso marcadas por el fabricante.

---

**“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”**

---

- Utilizar empujadores de acero inoxidable u otros utensilios de ayuda.
- Las máquinas atascadas deben desatascarse con instrumentos de madera después de haberlas desconectado previamente.
- Utilizar ropa de trabajo ajustada para disminuir la posibilidad de atrapamiento con las partes móviles de trituradoras, compactadores, etc.
- Las tareas de corte y troceado manual de productos se realizarán sobre la superficie de una tabla fija y estable. En cortes verticales, en la medida que sea posible, utilizar topes. En cortes horizontales, orientar la dirección del cuchillo hacia fuera; en ambos casos, actuar con precaución y evitar distracciones.
- Manejar el cuchillo manteniendo las manos limpias y secas y el mango libre de grasas o aceites de forma que se pueda coger con firmeza.
- Formar e informar sobre riesgos laborales adecuadamente al personal de nuevo ingreso.
- Tener una actitud tranquila y educada frente a los compañeros, manteniendo la calma frente a provocaciones.

**CONCLUSION:**

Teniendo en consideraciones estas recomendaciones se previenen accidentes laborales y enfermedades ocupacionales.

**“LOS ACCIDENTES DUELEN, LA SEGURIDAD NO”**