

# Seguridad En El Restaurante

## PREVENGA LAS QUEMADURAS

Research & Education Unit



1-800-963-9424

<http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html>

### ✓ Siempre

- ✓ Use mangas largas y pantalones largos cuando está cocinando.
- ✓ Use guantes o agarradero secos para agarrar los mangos de las ollas.
- ✓ Ajuste la llama de los quemadores para que solamente cubran el fondo de la olla.
- ✓ Revise la comida caliente sobre las estufas con cuidado.
- ✓ Evite el vapor - puede quemarle. Abra la tapa de la olla lejos de usted.
- ✓ Tenga cuidado cuando hay que sacar artículos de las microondas.
- ✓ Use calzado apropiado para proteger sus pies.
- ✓ Mantenga los mangos de las ollas lejos de los quemadores.

### x Nunca

- x Deje desatendido el aceite caliente.
- x Se incline sobre ollas cuando líquidos están hirviendo.
- x Derrame agua en aceite caliente.
- x Deje que sobresalgan los mangos de las ollas o los utensilios de cocina fuera de los mostradores o por adelante de la estufa.
- x Use contenedores o utensilios de metal, o papel de aluminio adentro de microondas.
- x Permita que el aceite se acumule en superficie de cocinar o en ollas y sartenes.
- x Permita que los mangos de ollas estén sobre otro quemador.

# Seguridad En El Restaurante

## SEGURIDAD EN LA LIMPIEZA

Research & Education Unit



1-800-963-9424

<http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html>

### ✓ Siempre

- ✓ Hay que saber de los peligros del equipo caliente y del vapor.
- ✓ Limpie derramamientos de inmediato.
- ✓ Use calzado apropiado con suelas resistentes a resbalones.
- ✓ Use letreros para advertir riesgos de resbalones.
- ✓ Esté bien informado de los riesgos y cómo se debe usar apropiadamente los químicos de limpieza.
- ✓ Use equipo de protección personal cuando trabaje con sustancias corrosivas e irritantes.
- ✓ Tenga todas las hojas de Datos de Seguridad de Materiales (MSDS por sus siglas en Inglés) disponibles de inmediato.
- ✓ Tenga una fuente para lavar los ojos disponible inmediatamente en caso de emergencia.

### ✗ Nunca

- ✗ Llene de más las carretillas o los contenedores.
- ✗ Mezcle químicos incompatibles (como blanqueador y amoníaco).
- ✗ Manipule vidrio roto o platos quebrados sin los guantes protectores.
- ✗ Quite los resguardos de las demolidoras de desperdicio .
- ✗ Limpie maquinaria (como mezcladora de masa) cuando están enchufadas o en operación.
- ✗ Use botellas de limpieza sin etiquetas.
- ✗ Permita que líquidos entren en contacto con la toma de corriente eléctrica u aparatos eléctricos de cocina.
- ✗ Recoja o mueva esteras grandes sin ayuda.

# Seguridad En El Restaurante

## SEGURIDAD ELÉCTRICA

Research & Education Unit



1-800-963-9424

<http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html>

### ✓ Siempre

- ✓ Hay que saber los procedimientos para las emergencias eléctricas.
- ✓ Hay que saber cómo cortar la energía eléctrica en caso de emergencia.
- ✓ Use receptáculos con interruptores de circuito con conexión a tierra (GFCI por sus siglas en Inglés).
- ✓ Mantenga todos los cordones eléctricos distantes de líquidos y equipo en operación.

### ✗ Nunca

- ✗ Use equipo, receptáculos o conectores defectuosos o dañados.
- ✗ Enchufe equipo eléctrico con las manos mojadas o mientras esté tocando una superficie mojada o húmeda.
- ✗ Debe de jalar cables eléctricos para desconectarlos.
- ✗ Use cables de extensión excepto por corto plazo.
- ✗ Use escaleras de metal cuando haga trabajo eléctrico.
- ✗ Ponga sus dedos en los dientes mientras está conectando el enchufe a una toma de corriente eléctrica.

# Seguridad En El Restaurante

## ALMACENAMIENTO EN FRÍO/SEGURIDAD EN EL CONGELADOR

Research & Education Unit



1-800-963-9424

<http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html>

### ✓ Siempre

- ✓ Hay que saber las señales de advertencia del frío como sensación de hormigueo en las manos, piel fría y pálida, tener confusión, somnolencia, tiritar, y dificultad para hablar.
- ✓ Vístase con ropa de abrigo en capas múltiples y equipo de protección personal (PPE por sus siglas en inglés) como sombrero, guantes y calzado antideslizante de goma.
- ✓ Revise las unidades con regularidad durante todo el día y antes de cerrar para asegurarse de que no haya nadie atrapado adentro.
- ✓ Permita un período de ajuste al frío para que su cuerpo se acostumbre antes de comenzar una jornada entera en el frío.
- ✓ Consuma comidas y bebidas calientes y de alta caloría para mantener la temperatura interna del cuerpo.
- ✓ En congeladoras donde personas entran, provea otra salida por adentro.

### ✗ Nunca

- ✗ Haga trabajo excesivo porque los músculos requieren energía para mantenerse calentados y trabajo excesivo aumenta el riesgo de hipotermia o congelación.
- ✗ Trabaje solo.
- ✗ Trabaje continuamente por largos períodos de tiempo. Tome descansos frecuentes en ambientes cálidos y secos. Marque su propio ritmo de trabajo.
- ✗ Programe entregas durante las horas frías del día.
- ✗ Pase por alto la importancia de proteger sus pies, manos, cabeza, dedos de los pies, orejas y nariz.
- ✗ Entre en congeladores sin chequear las luces y que el cierre hermético calentado de la puerta (o hacha) funcionen.
- ✗ Permita que el hielo se acumule en superficies y en el piso.

# Seguridad En El Restaurante

## SEGURIDAD AL FREÍR

Research & Education Unit



1-800-963-9424

<http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html>

### ✓ Siempre

- ✓ Levante o baje despacito la canasta de freír mientras cocina para evitar que salpique el aceite.
- ✓ Mantenga líquido y bebidas lejos del aceite caliente.
- ✓ Use equipo de seguridad que sus patrones les suministra mientras trabaja con aceite caliente.
- ✓ Permita que el aceite se enfríe antes de extender su alcance sobre la canasta de freír.
- ✓ Manipule una canasta de freír a la vez.
- ✓ Hay que secar la freidora y canastas después de lavarlas con agua para evitar una salpicadura.

### ✗ Nunca

- ✗ Llène de más las canastas de freír.
- ✗ Se pare muy cerca o se incline sobre el aceite caliente.
- ✗ Debe de cargar aceite caliente. ¡Espere hasta que se enfríe!
- ✗ Debe de colar el aceite caliente. ¡Espere hasta que se enfríe!
- ✗ Almacene el aceite caliente en el piso cerca de la parrilla.
- ✗ Debe de derramar agua o hielo en aceite caliente.
- ✗ Permita que extra cristales de hielo de comidas congeladas caigan en el aceite.
- ✗ Almacene artículos sobre la canasta de freír porque pueden caer en el aceite caliente.

# Seguridad En El Restaurante

## MANEJANDO CUCHILLOS CON SEGURIDAD

Research & Education Unit



1-800-963-9424

<http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html>

### ✓ Siempre

- ✓ Mantenga los cuchillos afilados y avise a sus compañeros de trabajo cuando los cuchillos están recién afilados.
- ✓ Use el cuchillo para el propósito indicado.
- ✓ Use el cuchillo apropiado para el trabajo. Siempre use una tabla para cortar.
- ✓ Lleve los cuchillos apuntando hacia abajo y con el filo alejado a su cuerpo.
- ✓ Guarde los cuchillos en su armazón o fundas apropiadas cerca de donde sean usados.
- ✓ Limpie los cuchillos inmediatamente después de su uso.
- ✓ Esté en control del filo, de su cuerpo y de la comida que está cortando.

### ✗ Nunca

- ✗ Toque el filo de los cuchillos.
- ✗ Trate de agarrar un cuchillo que se está cayendo. Déjelo caer.
- ✗ Dé un cuchillo a nadie. Póngalo en el mostrador y deje que ellos lo tomen.
- ✗ Deje un cuchillo en el fregadero remojando en agua.
- ✗ Se distraiga mientras usa un cuchillo.
- ✗ Use su cuchillo para otros propósitos que no son indicados.
- ✗ Use cuchillos con mango u hoja dañada.
- ✗ Corte con movimiento apuntando hacia su cuerpo.

# Seguridad En El Restaurante

## LEVANTE Y LLEVE EN FORMA MÁS SEGURA

Research & Education Unit



1-800-963-9424

<http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html>

### ✓ Siempre

- ✓ Use aparatos mecánicos y carretillas para levantar y mover cargas pesadas u obtenga ayuda. Limite el levante a mano.
- ✓ Mantenga la cabeza erguida, su espalda recta y levante con sus piernas, no su espalda.
- ✓ Acerque la carga lo más posible hacia usted antes de levantarla.
- ✓ Mantenga la carga directamente enfrente de su cuerpo. Mueva sus pies para dar vuelta así no tuerce su espalda.
- ✓ Realice el levante a la altura de la cintura con los codos hacia adentro y lo más cerca posible al cuerpo.
- ✓ Limite el levante de materiales por encima del nivel del hombro.
- ✓ Manténgase en buen estado físico para evitar lesiones.

### ✗ Nunca

- ✗ Levante/lleve cargas pesadas, abultadas o de peso irregular sin ayuda . Obtenga ayuda o use una carretilla.
- ✗ Dependá de cinturones para la espalda.
- ✗ Realice alcances extendidos para levantar una carga.
- ✗ Alcance hacia el lado del cuerpo o levante algo mientras esté torciendo su cuerpo.
- ✗ Reponga objetos pesados en el nivel alto de estanterías.
- ✗ Obstruya su vista llevando objetos grandes/voluminosos.
- ✗ Cargue pilas de platos o cajas por encima del nivel de su hombro. Si hace eso, puede causar esguince muscular a su cuello, hombros y parte baja de la espalda.

# Seguridad En El Restaurante

## EVITE RESBALONES, TROPIEZOS, Y CAÍDAS

Research & Education Unit



1-800-963-9424

<http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html>

### ✓ Siempre

- ✓ Use calzado apropiado de punta cerrada con suelas resistentes a resbalones y de tacón bajo.
- ✓ Tenga un programa de limpieza periódica y limpie derrames de salpicaduras de inmediato.
- ✓ Coloque los letreros de precaución al limpiar o cuando los pisos están mojados.
- ✓ Use sobre los pisos tapetes aprobados contra resbalones. Manténgalos limpios y asegurados en su lugar.
- ✓ Mantenga las áreas de trabajo ordenadas y sin obstrucciones.
- ✓ Informe a su supervisor de esquinas bloqueadas y difíciles de ver, pisos problemáticos, o en lugares peligrosos dentro del restaurante.
- ✓ Use trapeadores limpios para no esparcir grasa por todo el piso.
- ✓ Mantenga áreas de trabajo bien iluminadas.

### ✗ Nunca

- ✗ Haga movimientos demasiado rápidos o corra en su trabajo.
- ✗ Cargue artículos tan altos que bloqueen su vista.
- ✗ Ponga artículos en el piso que pueda tropezarle, especialmente cosas calientes como la grasa.
- ✗ Use ropa exagerada de tamaño, muy ancha o muy larga que casi estén arrastrando al nivel de zapatos porque pueden causarle peligro de tropiezo.
- ✗ Use zapatos con suelas de cuero, con punta abierta, de plataforma, tacones altos, o zapatos tenis.
- ✗ Llene demasiado los contenedores para recoger platos sucios por que se pueden caer y causar peligro de tropiezo.



# Seguridad En El Restaurante

## COMUNICACIÓN SOBRE QUÍMICOS PELIGROSOS

Research & Education Unit



1-800-963-9424

<http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html>

### ✓ Siempre

- ✓ Hay que informarse y asegurarse de que usted entiende los peligros de los químicos con que trabaja.
- ✓ Hay que saber donde los MSDSs están ubicados.
- ✓ Siga las instrucciones en los MSDSs cuando esté usando químicos.
- ✓ Hay que poner etiqueta en recipientes secundarios como botella rociadoras, con el nombre del producto y advertencia de peligro.
- ✓ Use equipo de protección personal apropiado como guantes, protectores de cara, gafas contra salpicaduras y respiradores, etc.

### ✗ Nunca

- ✗ Use químicos peligrosos si hay otro disponible de menor peligro.
- ✗ Use químicos a menos que sea entrenado sobre los peligros y como usted debe protegerse.
- ✗ Use químicos en recipientes sin etiqueta.
- ✗ Mezcle químicos incompatibles.
- ✗ Use botellas de agua o contenedores de comida vacíos para rellenarlos con químicos.

# Seguridad En El Restaurante

## RESGUARDO DE MAQUINARIA

Research & Education Unit



1-800-963-9424

<http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html>

### ✓ Siempre

- ✓ Tenga cautela cuando trabaje con todo equipo que se mueve, en especial aquellos con motor.
- ✓ Hay que resguardar las piezas peligrosas del equipo como rodillos de masa, hojas que cortan, gancho/paleta para mezclar.
- ✓ Mantenga cabello, ropa, alhajas, dedos, manos y guantes distantes de piezas peligrosas que mueven/cortan.
- ✓ Use herramientas de extensión como sea requerido.
- ✓ Esté en contacto con su supervisor si el resguardo está dañado o ha desaparecido.
- ✓ Siga las instrucciones del fabricante para la operación, limpieza y mantenimiento del equipo.

### ✗ Nunca

- ✗ Remueva piezas de equipo que exponen otras piezas que cortan o mueven.
- ✗ Use equipo sin resguardo.
- ✗ Evite o sobrepase usar los resguardos del fabricante.
- ✗ Intente desatascar equipos sin seguir los procedimientos de cierre con candado para ese equipo.
- ✗ Use equipo a menos que usted ha sido entrenado.

# Seguridad En El Restaurante

## SEGURIDAD PARA ESCALERAS PORTÁTILES

Research & Education Unit



1-800-963-9424

<http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html>

### ✓ Siempre

- ✓ Inspeccione de forma rutinaria el estado físico de escaleras por daños, defectos y condiciones resbaladizas.
- ✓ Inspeccione sus zapatos por aceite, grasa, etc. antes de subir escalones y escaleras.
- ✓ Use escaleras apropiadas para el trabajo que precisa hacer.
- ✓ Sólo use escaleras que pueden ser utilizadas en el espacio disponible.
- ✓ Coloque la escalera de tal manera que usted no precise alcanzar más allá.
- ✓ Mantenga tres puntos de contacto.
- ✓ Suba o baje de cara a los escalones.
- ✓ Protéjase contra peligros en su alrededor como líquidos calientes cuando esté en la escalera.

### ✗ Nunca

- ✗ Suba a lugares altos sin usar escalera apropiada.
- ✗ Use escaleras que parecen tener componentes dañados o defectivos.
- ✗ Use escaleras de metal cuando realice trabajos eléctrico como cuando cambia las luces.
- ✗ Lo use a menos que tenga entrenamiento
- ✗ Use sillas, baldes o cualquier otra cosa en lugar de una escalera.
- ✗ Suba a los dos peldaños más altos.
- ✗ Intente manipular sobrecargas. Reconozca su fuerza. Consiga ayuda como lo necesite.