



Empleados de Restaurante



agosto de 2024

Este documento no sustituye ni interpreta jurídicamente las normas de seguridad y salud en el trabajo. Los usuarios deben consultar directamente el Código de regulaciones de California, Título 8 y el Código laboral para más detalles sobre los alcances, especificaciones, y excepciones de las regulaciones, y otros requisitos que pueden aplicarse a sus operaciones.

La información sobre seguridad y salud en el lugar de trabajo está disponible en línea en:

- Información general: www.dir.ca.gov/dosh
- Regulaciones de Cal/OSHA: www.dir.ca.gov/samples/search/query.htm
- Publicaciones de Cal/OSHA sobre seguridad y salud: www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp
- Herramientas electrónicas de Cal/OSHA: www.dir.ca.gov/dosh/etools/etools.htm

Los servicios de Consultación de Cal/OSHA ofrece asistencia gratuita por teléfono, correo electrónico y en el lugar de trabajo. Encuentre una oficina local en línea (www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html) con la información de contacto que está en la parte posterior de este documento.

© Derechos reservados 2025 estado de California, Departamento de Relaciones Industriales. Se otorga permiso para mostrar, representar, reproducir y distribuir exclusivamente con fines educativos y sin ánimo de lucro, y no puede utilizarse con fines comerciales. Todos los demás derechos están reservados.

Table of Contents

- 1 Sobre esta guía**
 - 2 Prevención de lesiones y gastos asociados**
Reglamentos de Cal/OSHA y leyes de trabajo infantil
 - 3 Resume general de la seguridad en los restaurantes**
Las violaciones más comunes de Cal/OSHA
Los tipos de lesiones más comunes
Causas más comunes de las muertes relacionadas con el trabajo
Problemas de los trabajadores jóvenes (menores de 18 años)
Medidas de control de peligros
Capacitación de seguridad
 - 9 Temas de seguridad - Lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer**
PREVENCIÓN DE QUEMADURAS
SEGURIDAD EN LA LIMPIEZA
SEGURIDAD ELÉCTRICA
SEGURIDAD CON EL CONGELADOR
SEGURIDAD CON LA FREIDORA
MANEJO SEGURO DE LOS CUCHILLOS
LEVANTAR Y CARGAR DE FORMA MÁS SEGURA
EVITAR RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS
COMUNICACIÓN DE PELIGROS QUÍMICOS
PROTECCIÓN DE MÁQUINAS
SEGURIDAD CON LA ESCALERA
 - 21 Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP, por sus siglas en inglés)**
 - 28 Programa de comunicación de riesgos (HAZCOM, por sus siglas en inglés)**
 - 29 Recursos sobre la seguridad en los restaurantes**
-

Sobre esta guía



Esta guía no pretende ser un sustituto ni una interpretación legal de las normas de seguridad y salud en el trabajo. Consulte el Código de Regulaciones de California, Título 8 y la División 5 del Código Laboral de California "Seguridad en el trabajo" para obtener información exacta, especificaciones y excepciones.

La presentación o el uso de productos particulares en este folleto es con fines ilustrativos solamente y no constituye una aprobación del Departamento de Relaciones Industriales.

La seguridad en los restaurantes aborda la seguridad y salud en los lugares de trabajo como los restaurantes, las cafeterías, las cocinas y otros establecimientos de comida y bebida. Los empleadores y empleados pueden beneficiarse del uso de esta guía. Los empleadores pueden proporcionar un lugar de trabajo más seguro a sus empleados y beneficiarse de una menor rotación de personal, una reducción del tiempo perdido, una disminución de los costos de la compensación de

los trabajadores y un aumento de la productividad y las ganancias. Los empleados podrán realizar sus tareas diarias de forma más segura, mediante la reducción o prevención de los accidentes y las lesiones. Trabajar de forma más segura permitirá que los empleados preserven sus ingresos y sus futuras oportunidades laborales.

Para ayudar a los empleadores y a los empleados a trabajar de forma segura, esta guía ofrece información sobre los siguientes temas:

- Seguridad general en los restaurantes
- Violaciones comunes de Cal/OSHA
- Tipos de lesiones
- Medidas de control de peligros
- Lo que se DEBE hacer y lo que NO SE DEBE hacer en varias operaciones típicas del negocio de los restaurantes
- Capacitación de seguridad
- Desarrollar e implementar un Programa de prevención de lesiones y enfermedades (IIPP, por sus siglas en inglés) y un Programa de comunicación de riesgos (HAZCOM, por sus siglas en inglés)
- Cómo ponerse en contacto con Cal/OSHA
- Recursos para la seguridad y salud en los restaurantes

La información contenida en esta guía no incluye todos los temas de seguridad y salud que pueden aplicarse en la industria de los restaurantes. Se recomienda al lector que revise todos los **reglamentos aplicables de Cal/OSHA**, algunas de las cuales se mencionan en esta guía.

Prevención de lesiones y gastos asociados

Los programas proactivos de seguridad y salud son una forma eficaz de prevenir las lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo y de reducir los costos de la actividad comercial. En este tipo de programas, los empleadores y los empleados trabajan juntos, la seguridad y salud siempre forman parte de las decisiones y todos los empleados y supervisores reciben una capacitación completa para trabajar de forma segura.

Los empleadores suelen estar conscientes de los costos directos de una lesión o enfermedad, como el aumento de las primas del seguro de compensación de los trabajadores. También es típico que los empleadores no estén conscientes de los costos ocultos. Además del trauma que causa una lesión del trabajador para el lugar de trabajo, considere lo que puede costar una jornada laboral perdida en términos de:

- Pérdida de productividad.
- Operaciones interrumpidas.
- Tiempo y costos de contratación o volver a capacitar a los empleados de reemplazo.
- Tiempo y costos de reparación y reemplazo de equipos.
- Reducción de la moral de los empleados.

La integración de la seguridad y salud en la administración general de su negocio, mediante la aplicación eficaz de un IIPP, reducirá el riesgo de pérdidas relacionadas con las lesiones.

Cal/OSHA ha llevado a cabo numerosas investigaciones de accidentes graves en restaurantes, algunos de los cuales significaron la muerte para los empleados. Los peligros predominantes que dieron como resultado esos accidentes fueron:

- Quemaduras (18 %).
- Caídas (13 %): también fue la causa de la mayoría de las muertes.
- Amputaciones (8 %).
- Exposiciones a productos químicos (6 %).
- Laceraciones, aplastamientos, descargas eléctricas y accidentes con vehículos.

Reglamentos de Cal/OSHA y leyes de trabajo infantil

Los trabajadores de restaurantes de California se encuentran protegidos por el **Código de Regulaciones de California**, Título 8.

El trabajo en un restaurante conlleva muchos tipos de tareas diferentes y peligros asociados. Como resultado, hay muchos reglamentos de la Cal/OSHA que abordan el trabajo en restaurantes. A pesar de que puede haber otros requisitos, los reglamentos con mayor probabilidad de aplicar son las siguientes:

- Almacenamiento en frío (**T8CCR 3249**)
- Roladora de masa (**T8CCR 4544**)
- Seguridad eléctrica (**T8CCR 2299-2974**)
- Lavajos (**T8CCR 5162**)
- Extintor de incendios (**T8CCR 6151**)
- Eliminación de basura (**T8CCR 4559**)
- Programa de comunicación de riesgos (**T8CCR 5194**)
- Ergonomía (**T8CCR 5110**)
- Programa de prevención de lesiones y enfermedades (**T8CCR 3203**)
- Amoladoras de carne, pescado y otros (**T8CCR 4552**)
- Equipo de protección personal - Protección de las manos (**T8CCR 3384**)
- Amasadora rotativa (**T8CCR 4547**)
- Área de trabajo (**T8CCR 3273**)

Además de los reglamentos de la Cal/OSHA, las **Leyes e TrabatiInfantil** de California abordan los requisitos específicos que los empleadores deben cumplir cuando emplean a trabajadores menores de edad. Las leyes cubren la asistencia a la escuela, los permisos, los salarios, las horas de trabajo, las ocupaciones restringidas y prohibidas, los sueldos mínimos y otros requisitos.

Resume general de la seguridad en los restaurantes

Los restaurantes y otros establecimientos de comida y bebida emplean una gran cantidad de personas en el estado de California, y muchos de estos empleados son menores de 20 años. A menudo, la primera experiencia laboral de un adolescente es en la industria de los restaurantes. El empleo de un gran número de trabajadores jóvenes sin experiencia, el ritmo de trabajo acelerado y la exposición de los trabajadores a muchos tipos de peligros hacen que el trabajo en los restaurantes sea un gran reto para mantener la seguridad y la salud en el lugar de trabajo.

A continuación, se presenta un breve resumen de las violaciones más comunes de Cal/OSHA, los tipos de lesiones, las causas de las muertes relacionadas con el trabajo, los problemas de los trabajadores jóvenes y las medidas de control de peligros.

Las violaciones más comunes de Cal/OSHA

- **Falta de un Programa de prevención de lesiones y enfermedades eficazmente implementado**
 - Asegurarse de que los empleados reciben la capacitación adecuada. Esto es específicamente importante cuando se trata de trabajadores jóvenes
 - Identificar de forma proactiva los peligros en su lugar de trabajo y realizar inspecciones con regularidad
- **Cuarto inadecuada de almacenamiento en frío**
 - El cuarto de refrigeración deben tener iluminación interna
 - Asegurarse de que haya un cierre funcional en el interior del cuarto de almacenamiento en frío
- **Pasillos obstruidos**
 - Almacenar los materiales de forma adecuada, desechar las cajas vacías de inmediato, etc.
- **Peligros de resbalones y tropiezos en las áreas generales de la cocina**
 - Utilice superficies o tapetes de alta fricción cuando los suelos estén mojados
- **No informar a Cal/OSHA acerca de una lesión grave o muerte de un empleado**
 - Una muerte, lesión o enfermedad relacionada con el trabajo que implique una amputación, la pérdida de un ojo, un grado grave de

desfiguración permanente o una estadía en el hospital para algo más que observación o pruebas diagnósticas, requiere una notificación inmediata

- **Salidas obstruidas**
 - Asegúrese de que las salidas no estén bloqueadas por materiales almacenados
 - Asegúrese de que las puertas cerradas tengan barras antipánico
- **Limpieza, reparación y mantenimiento inadecuados de la maquinaria y el equipo**
 - Asegurarse de que una máquina no pueda activarse cuando un empleado la esté arreglando o ajustando

Los tipos de lesiones más comunes

- **Esguinces y torceduras**
 - Tropiezos, resbalones y caídas
 - Sobreesfuerzo al levantar objetos
 - Agacharse, trepar, alcanzar y girar
- **Cortes, laceraciones y pinchazos**
 - Cuchillos y otros utensilios para cortar/rebanar
- **Quemaduras y escaldaduras por contacto**
 - Objetos calientes y llamas abiertas
 - Sustancias calientes, como aceite, agua, etc.
- **Violencia laboral**
 - Altercados con compañeros de trabajo y clientes

Causas más comunes de las muertes relacionadas con el trabajo

- **Homicidios**
 - Robo.
 - Clientes y consumidores.

Empleados de Restaurante

- **Incidentes de transporte**
 - Conductores de reparto debido a accidentes con vehículos

Problemas de los trabajadores jóvenes (menores de 18 años)

- **Leyes laborales aplicables**
 - Horario de trabajo limitado
 - Prohibición del uso de ciertos tipos de equipos conforme a las leyes de trabajo infantil de 2013

En California, los trabajadores menores de 18 años no pueden:

- Conducir un vehículo con motor en la vía pública como parte principal del trabajo (los jóvenes de 17 años pueden conducir en circunstancias muy limitadas).
- Utilizar equipos motorizados como una trituradora de cajas, una cortadora de carne o una máquina de panadería.

Asimismo, los trabajadores de 14 o 15 años no pueden:

- Realizar actividades de panadería.
- Cocinar (excepto con parrillas eléctricas o de gas que no impliquen cocinar sobre una llama abierta y con freidoras que bajen y suban automáticamente las canastas).
- Cargar o descargar un camión.
- Trabajar en una escalera o andamio.

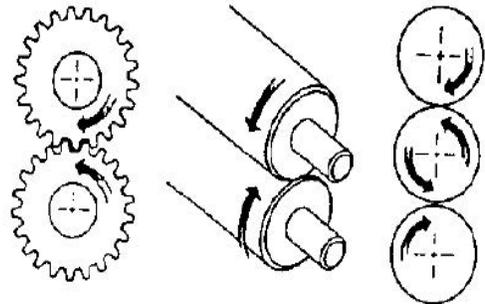
- **Inexperiencia**
 - Es necesario más supervisión y capacitación.
 - Abordar claramente el tema del Programa de prevención de lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo

Medidas de control de peligros

- **PROTECCIÓN DE MÁQUINAS**
 - Revisar todos los equipos que generan movimientos giratorios, recíprocos y peligrosos (por ejemplo, las bandas transportadoras), cizalladura, punzonado, prensado, apretado, estirado, corte, laminado y mezclado, incluidos los puntos de

pinzamiento y cizallamiento con los que los empleados pueden entrar en contacto

- Asegurarse de que estas zonas de peligro estén protegidas por barreras físicas u otros medios que impidan la entrada de las manos, el cabello o la ropa suelta de los empleados, etc.



- **Bloqueo/etiquetado**
 - Implemente un programa de bloqueo/etiquetado cada vez que los empleados deban trabajar en equipos en los que la protección de la máquina tenga que retirarse o los empleados estén expuestos a la energía eléctrica u otras formas de energía almacenada, especialmente en emparadoras y compactadores.
- **Escaleras**
 - Identifique los lugares elevados a los que los empleados pueden tener acceso, junto con los peligros circundantes, como superficies calientes o recipientes de líquidos calientes. Cuando sea posible, elimine la necesidad de utilizar escaleras. No utilice sillas, carritos o cubetas como escaleras.
 - Requisitos para la capacitación:
 - La importancia de utilizar las escaleras de forma segura, incluido la frecuencia y gravedad de las lesiones relacionadas con las caídas desde las escaleras.
 - La selección, incluidos los tipos de escaleras, la longitud adecuada, las cargas máximas de trabajo y los peligros eléctricos.
 - El mantenimiento, incluida la inspección y eliminación de servicio de las escaleras dañadas.

- El montaje de escaleras, incluido el apoyo de la base, el soporte superior, asegurar el ángulo de inclinación y el solapamiento mínimo de las secciones de la escalera de extensión.
 - La subida y trabajo en escaleras, incluyendo la posición del usuario y los puntos de contacto con la escalera.
 - Factores que contribuyen a las caídas, incluidos la prisa, los movimientos bruscos, la falta de atención, el calzado y el estado físico del usuario.
 - Los usos prohibidos, incluidos los usos que no sean al diseño y la subida en los refuerzos cruzado.
- **Lavaojos de emergencia**
 - Además de que los empleados cuenten con el equipo de protección personal, los empleados que manipulen y utilicen productos químicos corrosivos (como la lejía, el desengrasante, etc.) deben disponer de lugares para lavarse los ojos en caso de exposición de los ojos. Según el producto químico utilizado, el restaurante puede estar obligado a tener un lavaojos de emergencia (y tal vez incluso una regadera de emergencia). Los empleados deben consultar la hoja de datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) del producto químico en uso para conocer los requisitos específicos.
 - Cuando se requiera un lavaojos de emergencia, los empleadores deben asegurarse de que el lugar de trabajo cuente con un lavaojos de emergencia que funcione correctamente y que cumpla con los requisitos de la norma ANSI Z-358.1-1981 (debe estar etiquetado como tal). Tener un lavaojos de emergencia también ayuda a los empleados cuyos ojos pueden entrar en contacto accidentalmente con materiales como aceites calientes, chiles, etc. El mismo requisito se aplica a las regaderas de emergencia, cuando están justificadas.
 - Cada mes, active los lavaojos y duchas de emergencia alimentados por tuberías para desalojar cualquier contaminante y asegurar su funcionamiento. Para otros tipos de lavaojos y duchas de emergencia, proporcione el mantenimiento recomendado por el fabricante.
 - **Guantes de protección**
 - Productos químicos: consulte la SDS y al proveedor para asegurarse de que el tipo de guante que le proporciona a sus empleados es el adecuado para los productos químicos con los que pueden estar en contacto.
 - Superficies calientes y líquidos: asegúrese de que los guantes que se utilizan están secos, en buen estado y diseñados para el uso que se les va a dar.
 - Cortes: siempre que sea posible, haga que los empleados utilicen guantes resistentes a los cortes y considere la posibilidad de utilizar guantes de malla de acero u otros tipos que permitan un saneamiento adecuado cuando sea necesario.
 - **Calzado y superficies antideslizantes**
 - Lo ideal es que se instalen pisos antideslizantes. Además, exigir o proporcionar calzado antideslizante puede ser una estrategia complementaria eficaz para prevenir resbalones y caídas.

Ejemplo de reglas de calzado en el Programa de salud laboral (LOHP, por sus siglas en inglés), U.C. Berkeley.

- **Gases combustibles (por ejemplo, propano, gas natural), dióxido de carbono (gas y hielo seco) y helio**
 - Proteger las válvulas y asegurar los cilindros para que no se caigan.
 - Asegurarse de que las áreas en las que se utilicen gases estén bien ventiladas para evitar la asfixia y/o el fuego.
 - Evitar el uso o almacenamiento en cuartos confinados o cuartos de refrigeración o congelación.
 - Evite almacenar cosas cerca de fuentes externas de calor, como hornos o áreas de altas temperaturas.
 - Garantizar que los cilindros de propano estén equipados con un dispositivo de protección contra la sobrecarga.
 - Utilizar una solución de detección de fugas

para comprobar la estanqueidad de todas las conexiones antes de encender los quemadores de gas.

- Los hornos deben estar protegidos contra fallos de combustible, aire o ignición. Por ejemplo, los mecanismos de seguridad instalados por el fabricante deben ser tales que el combustible se corte tanto en el quemador principal como en el quemador piloto en caso de fallo de la llama piloto o del encendedor de chispa.
- No fumar mientras manipula los cilindros de combustible.
- Cerrar la válvula principal de los cilindros cuando no se utilice el gas.
- **Quemaduras**
 - Tener cuidado al utilizar líquidos calientes para limpiar los drenajes.
 - Dejar que los aceites y otros líquidos se enfríen antes de drenar, filtrar o transferir.
- **Saborizantes de alimentos**
 - Revisar la SDS de los sustitutos de la mantequilla para determinar si el diacetilo, el trimero de diacetilo, la acetona, la 2,3-pentanediona, la 2,3-hexanediona, o la 2,3-heptanediona están presentes. Incluso si no aparece ninguna de las sustancias mencionadas anteriormente en la SDS, considere la posibilidad de ponerse en contacto con el fabricante para determinar si alguna de estas sustancias químicas se encuentra presentes en cualquier concentración.
 - Asegurarse de que haya una buena ventilación de cuarto si se determina la presencia de alguna de estas sustancias y se derriten o cocinan.
- **Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor**
 - Los empleados pueden presentar enfermedades causadas por el calor ya sea que trabajen al aire libre o en interiores. Dependiendo de su entorno de trabajo, redacte un plan de prevención de enfermedades causadas por el calor que aborde cualquiera de estos tipos de entornos, o ambos. Este debe considerar proporcionar los siguientes elementos:
 - Abundante agua para beber.
 - Sombra o áreas de enfriamiento.
 - Descansos para refrescarse a fin de prevenir el sobrecalentamiento de los empleados.
 - Desarrolle procedimientos de respuesta ante emergencias en caso de que un empleado presente síntomas de alguna enfermedad causada por el calor.
 - Proporcione formas en que los empleados puedan adaptarse a trabajar en el calor y vigíelos de cerca en busca de síntomas.
 - Use aire acondicionado u otros métodos para enfriar la temperatura del lugar de trabajo si ésta alcanza los 87 °F en interiores, o si las temperaturas alcanzan los 82 °F en la cocina u otra zona donde haya una fuente de calor o si los empleados llevan ropa que les impida refrescarse.
 - Si el aire acondicionado u otro control de ingeniería de este tipo no es suficiente para reducir las temperaturas por debajo de 82 °F, use métodos como rotar a los empleados fuera de las áreas de trabajo calientes, exigir más pausas de descanso, reducir la intensidad del trabajo o cambiar el uniforme requerido para que puedan refrescarse.
 - Si el aire acondicionado y otros métodos para permitir que los empleados se refresquen no son suficientes para minimizar el riesgo de enfermedades causadas por el calor, proporcione equipo personal de protección contra el calor, como un chaleco refrigerante, prendas humedecidas, ropa reflectante del calor o un sistema de refrigeración personal con suministro de aire.
- **Violencia en el lugar de trabajo**
 - Inspeccione todas las zonas del lugar de trabajo para detectar posibles casos de violencia, como trabajar solo por la noche, las zonas de cambio y almacenamiento de dinero, o las zonas oscuras de estacionamiento o de trabajo.
 - Implemente un plan de prevención de la violencia en el lugar de trabajo, un plan de

refugio y un plan de evacuación. Haga que los empleados y sus representantes autorizados participen activamente en la elaboración, aplicación y revisión del plan.

- Capacite a los empleados y supervisores sobre cosas como que las personas que cometen actos de violencia en el lugar de trabajo pueden ser cualquiera, como ladrones, clientes, empleados o supervisores actuales o anteriores, un pariente o personas que tengan o hayan tenido una relación con un empleado o supervisor.
- Comuníquese con los empleados sobre asuntos relacionados con la violencia en el lugar de trabajo.
- Elabore métodos para denunciar amenazas y actos de violencia y capacite a todos los empleados sobre los procedimientos de denuncia. Considere la posibilidad de incluir una vía para que los empleados denuncien de forma anónima cualquier amenaza, inquietud o incidente de violencia en el lugar de trabajo. Investigue, tome medidas correctivas y no tome represalias cuando reciba una denuncia. Avise a la policía o consiga una orden de alejamiento si es posible.
- Investigue y lleve un registro de los incidentes violentos, incluidas las amenazas. Use este registro para respaldar sus argumentos para conseguir una orden de alejamiento y para compartirlo con la policía si es necesario.
- Considere hacer lo siguiente:
 - Contratar a un profesional para que capacite a sus empleados y supervisores sobre los métodos para evitar o responder a la violencia en el lugar de trabajo.
 - Proporcionar capacitación a los empleados y supervisores en técnicas de reducción de la intensidad, como usar las palabras, y no la fuerza física, para evitar que una posible situación violenta se encrudezca.
 - Instalar cámaras de vigilancia y proporcione botones de pánico personales para alertar a la policía.
 - No programar a ningún empleado para que trabaje solo, especialmente de noche.
 - Mejorar la iluminación dentro y fuera del

lugar de trabajo.

- Alentar a los empleados a que denuncien los problemas domésticos, por ejemplo, si su ex pareja puede recurrir a la violencia.

Capacitación de seguridad

Los empleados que están plenamente conscientes de los peligros potenciales en su lugar de trabajo tienen menos probabilidades de lesionarse o enfermarse. Proporcionar una capacitación eficaz también cumple con uno de los elementos del Programa de prevención de lesiones y enfermedades requerido por el Código de Regulaciones de California, Título 8, Artículo 3203.

Los empleadores pueden utilizar esta guía y las listas incluidas de lo que se DEBE y NO SE DEBE hacer para capacitar a sus empleados en materia de seguridad. Además, en esta guía, se presenta una variedad de otros recursos que los empleadores pueden utilizar para ayudar a capacitar a sus empleados, incluido lo siguiente:

- **La Guía de capacitación sobre la seguridad en los restaurantes**, disponible a través del Programa de salud laboral (LOHP) de la Universidad de Berkeley

Los materiales de este programa de capacitación incluyen:

- Una guía de capacitación para involucrar a los trabajadores en la identificación y el control de los peligros para la salud y la seguridad.
- Una Lista de verificación de la orientación de seguridad para que los nuevos trabajadores estén conscientes de los peligros.
- Hojas de consejos sobre la prevención de quemaduras/cortes; resbalones/caídas; lesiones por trasladar cargas pesadas y robos/asaltos; planificación para emergencias en el trabajo; y cómo hacer frente a las lesiones en el trabajo.
- Recursos de capacitación tales como las instrucciones de funcionamiento y las precauciones de seguridad de los fabricantes del equipo del restaurante.

Empleados de Restaurante

- Herramienta electrónica de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) para la **seguridad en los restaurantes: Seguridad de los trabajadores jóvenes en los restaurantes**.

Todos los empleados, especialmente los nuevos y los más jóvenes, necesitan una capacitación de actualización frecuente para mantenerse a salvo en el trabajo. Estos son algunos ejemplos de los temas de capacitación para su negocio de restaurante:

- Los peligros que pueden encontrarse en su restaurante en específico.
- Los peligros que causan las lesiones y enfermedades de su empleado.
- Cómo se pueden controlar estos peligros. Siempre se debe dar preferencia a la eliminación del peligro. Si esto no es posible, la mejor opción es modificar las prácticas de trabajo y utilizar equipos de protección personal.
- Las políticas específicas de su lugar de trabajo y las prácticas laborales seguras.

Temas de seguridad - Lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer

Los temas de seguridad que aparecen a continuación incluyen información sobre las "mejores prácticas" y los requisitos reglamentarios para ayudar a reducir o prevenir los peligros, las lesiones y las enfermedades entre sus trabajadores. Usted puede hacer que su lugar de trabajo sea más seguro mediante la implementación de lo que se DEBE hacer y lo que NO se DEBE HACER para los temas que se enumeran a continuación. Puede utilizar estos temas de seguridad cuando capacite a sus trabajadores y los publique en las áreas de trabajo para aumentar su conciencia sobre la seguridad. No dude en crear sus propios temas que sean particulares para su lugar de trabajo.

Los temas comunes que abordan la seguridad general de los restaurantes incluyen:

- Prevención de quemaduras
- Seguridad en la limpieza
- Seguridad eléctrica
- Seguridad con el congelador
- Seguridad con la freidora
- Manipulación segura de cuchillos
- Levantar y cargar de forma más segura
- Prevención de resbalones, tropiezos y caídas
- Comunicación de riesgos químicos
- Protección de máquinas
- Seguridad con la escalera

PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

Un empleado que trabaje cerca de los aparatos que se calienten, como freidoras, hornos, microondas, fogón, etc., puede potencialmente sufrir quemaduras. Específicamente, el aceite caliente, las llamas abiertas, el vapor y los platos calientes pueden quemar a los empleados. Los meseros pueden quemarse al llevar platos calientes, derramar comida caliente o recoger platos que estaban bajo una lámpara de calor.

Es importante que los empleados y gerentes de restaurantes entiendan los peligros y tomen medidas para minimizar las quemaduras al trabajar en un restaurante.



Lo que se DEBE hacer	Lo que NO se DEBE hacer
✓ Usar mangas y pantalones largos cuando se cocina.	X Dejar el aceite caliente sin atención.
✓ Usar agarraderas para ollas, guantes y manoplas secas.	X Inclinarsse sobre ollas con líquidos en hirviendo.
✓ Ajustar las llamas del quemador para que cubran solo el fondo de la olla.	X Derramar agua en el aceite caliente.
✓ Revisar cuidadosamente los alimentos calientes en las estufas.	X Dejar que los mangos de las ollas o los utensilios de cocina sobresalgan de las encimeras o de los frentes de las estufas.
✓ Evitar el vapor: puede quemar.	X Usar papel aluminio, recipientes o tensilios metálicos en hornos de microondas.
✓ Abrir las tapas lejos de usted.	X Dejar que se acumule aceite en las superficies de cocina, ollas y sartenes.
✓ Tener cuidado al retirar objetos del microondas.	X Permitir que el mango de los sartenes estén sobre otro quemador.
✓ Utilizar un calzado resistente que proteja sus pies.	
✓ Mantener los mangos de las ollas alejadas del quemador.	

SEGURIDAD EN LA LIMPIEZA

Los trabajadores de los restaurantes que realizan actividades de limpieza están expuestos a muchos peligros potenciales. El uso de productos químicos, como jabones, detergentes y otras soluciones de limpieza cáusticas, puede causar irritación en la piel, la nariz y los ojos, reacciones alérgicas, quemaduras en la piel y otros efectos negativos, incluido el asma ocupacional. La limpieza de la maquinaria, los objetos afilados y las superficies calientes y resbaladizas exponen a los trabajadores a otros peligros.



Los empleadores tienen la responsabilidad principal de proteger la seguridad y la salud de sus empleados. Esto puede lograrse instruyendo a los empleados sobre la organización del trabajo, cómo realizar las tareas de forma segura, los riesgos para la salud de los productos químicos con los que trabajan los empleados y la necesidad de que los trabajadores utilicen equipos de protección personal adecuados, como delantales, guantes y gafas. La capacitación debe incluir las medidas especiales que deben adoptarse en caso de emergencia. Los empleados son responsables de seguir las prácticas de trabajo seguras y de alertar a los empleadores sobre los problemas de seguridad que descubran.

Lo que se DEBE hacer	Lo que NO se DEBE hacer
✓ Tener cuidado con los equipos calientes y el vapor.	X Llenar en exceso los carritos o recipientes.
✓ Limpiar los derrames inmediatamente.	X Mezclar productos químicos incompatibles (como lejía y amoníaco).
✓ Utilizar un calzado adecuado resistente al agua y antideslizante.	X Manejar vidrios/platos rotos sin guantes de protección.
✓ Utilizar letreros para advertir de los riesgos de resbalones.	X Retirar las protecciones de los resguardos de basura.
✓ Conocer los peligros y el uso adecuado de los productos químicos de limpieza.	X Limpiar la maquinaria (como la amasadora) cuando esté conectada o en funcionamiento.
✓ Utilizar equipos de protección personal cuando se trabaje con sustancias corrosivas e irritantes.	X Utilizar botellas de limpieza sin etiquetar.
✓ Tener todas las hojas de datos de seguridad (SDS) al alcance.	X Permitir que líquidos entren en contacto con tomas de corriente eléctricos u aparatos eléctricos de cocina.
✓ Tener disponible un lavaojos de emergencia.	X Recoger o mover tapetes grandes sin ayuda

SEGURIDAD ELÉCTRICA

Los empleados de restaurantes se enfrentan al peligro de electrocución, o incluso de muerte, cuando trabajan cerca de equipos eléctricos, especialmente en las cocinas comerciales. Estas son las condiciones peligrosas que suponen la mayor amenaza:

- Cables eléctricos desgastados
- Prácticas de limpieza en húmedo
- Cableado o equipo defectuoso
- Tomas de corriente o conectores dañados
- Cables de extensión mal utilizados o dañados



Lo que se DEBE hacer	Lo que NO se DEBE hacer
✓ Conocer los procedimientos para las emergencias eléctricas.	X Use equipos, receptáculos o conectores defectuosos o dañados.
✓ Saber desconectar la corriente en caso de una emergencia.	X Enchufar equipos eléctricos con las manos mojadas o mientras toca una superficie mojada o húmeda.
✓ Usar receptáculos con interruptor de circuito por falla a tierra (GFCI, por sus siglas en inglés).	X Jale cables para desenchufarlos.
✓ Mantener el cordón eléctrico de alejado de los líquidos y del equipo cuando lo utilice.	X Utilizar cables de extensión excepto para el uso temporal.
	X Utilizar escaleras metálicas cuando realice trabajos eléctricos.
	X Colocar los dedos en las clavijas cuando inserte los enchufes en las tomas de corriente.

SEGURIDAD CON EL CONGELADOR

Los trabajadores de los restaurantes pueden estar expuestos a bajas temperaturas al trabajar en refrigeradores, congeladores y otras áreas de almacenamiento en frío. Pueden quedar atrapados dentro de refrigeradores o congeladores si la puerta se cierra accidentalmente. Los trabajadores atrapados pueden estar expuestos a temperaturas muy bajas y sufrir hipotermia. Todas las áreas de almacenamiento en frío deben tener una luz y un pestillo en el interior, como también un hacha o un sello de puerta con calefacción.

La condensación en el interior de los refrigeradores o congeladores puede provocar que el suelo se moje y sea resbaladizo, provocando posibles resbalones y caídas.

Las leyes de trabajo infantil prohíben a los trabajadores menores de 16 años realizar trabajos en los refrigeradores o congeladores de carne.



Lo que se DEBE hacer	Lo que NO se DEBE hacer
✓ Conocer las señales de advertencia del estrés por frío, como el hormigueo en las manos; la piel pálida/fría; los escalofríos; la somnolencia; el balbuceo y el comportamiento confuso.	X Trabajar en exceso, ya que los músculos requieren energía para mantenerse calientes y el exceso de trabajo aumenta los riesgos de hipotermia o quemaduras por el frío.
✓ Llevar varias capas de ropa de abrigo y EPP como gorro, guantes y calzado de goma antideslizante.	X Trabajar solo.
✓ Revisar las unidades de forma regular a lo largo del día y antes de cerrar para asegurarse de que no haya nadie atrapado en su interior.	X Trabajar continuamente durante largos períodos.
✓ Dar tiempo para que su cuerpo se adapte al frío antes de un horario de trabajo completo. Hacer pausas con frecuencia en áreas cálidas.	X Programar las entregas durante las horas frías del día.
✓ Consumir alimentos y bebidas calientes y ricos en calorías para mantener la temperatura interna del cuerpo.	X Pasar por alto la importancia de proteger los pies, las manos, la cabeza, los dedos de los pies, las orejas y la nariz.
✓ Proporcionar un medio de salida en el interior de las cámaras de refrigeración.	X Entrar en las cámaras de refrigeración sin revisar primero que haya iluminación y que los sellos de puerta con calefacción (o hacha) funcionen.
	X Dejar que se acumule hielo en los suelos y las superficies.

SEGURIDAD CON LA FREIDORA

Ya sea que se preparen alimentos tradicionales, como papas y pollo fritos, o alimentos novedosos, como helado y espaguetis fritos, las freidoras comerciales son piezas esenciales del equipo de muchos restaurantes. A pesar de que son relativamente fáciles de usar, las freidoras pueden suponer una amenaza para la seguridad del personal de cocina si no se siguen las directrices de funcionamiento seguro. Todos los trabajadores de la cocina, especialmente los cocineros de frituras corren el riesgo de sufrir las siguientes lesiones cuando trabajan cerca de una freidora comercial:



- Quemaduras
 - El aceite de las freidoras suele estar a unos 350 °F (176.7 °C). Un trabajador que opera o limpia las freidoras comerciales puede sufrir quemaduras graves por salpicaduras de aceite.
- Intoxicación por monóxido de carbono
 - El monóxido de carbono es un gas sin olor e sin color que se desprende cuando se quema algo. Si la campana de ventilación o el extractor de la freidora no funcionan correctamente, el monóxido de carbono liberado por la combustión puede llenar rápidamente toda la cocina y causar intoxicación.
- Las leyes de trabajo infantil prohíben que los trabajadores de 15 años o menos realicen trabajos de fritura.

Lo que se DEBE hacer	Lo que NO se DEBE hacer
✓ Subir o bajar suavemente la canasta de la freidora mientras cocina para evitar salpicaduras.	X Llenar en exceso las canastas de la freidora.
✓ Mantener alejados los líquidos, las bebidas y el hielo del aceite caliente.	X Pararse demasiado cerca o inclinarse sobre el aceite caliente.
✓ Usar el equipo de seguridad durante se trabaje con aceite caliente.	X Transportar aceite caliente. ¡Espere a que se enfríe!
✓ Dejar que el aceite se enfríe antes de alcanzar algo por encima de la freidora.	X Colar el aceite caliente. ¡Espere a que se enfríe!
✓ Manejar solo una canasta de la freidora a la vez.	X Almacenar el aceite caliente en el suelo junto al área de la parrilla.
✓ Secar la freidora y las canastas de la freidora después de lavar con agua para evitar salpicaduras.	X Permitir que el agua, hielo o exceso de cristales de hielo de los alimentos congelados entren en contacto con el aceite de cocina caliente.
	X Almacenar artículos sobre la freidora donde puedan caer en el aceite caliente.

MANEJO SEGURO DE LOS CUCHILLOS

Los cuchillos profesionales, aunque son esenciales en la cocina, suponen una amenaza de lesiones para los empleados de restaurantes. El potencial de lesiones con cuchillos es especialmente elevado para aquellos que no están capacitados de forma correcta. El conocimiento de los empleados sobre cómo manejar correctamente los cuchillos de cocina y otros utensilios cortantes crean un lugar de trabajo más seguro.



Lo que se DEBE hacer	Lo que NO se DEBE hacer
✓ Mantener los cuchillos afilados y comunicarle al resto del personal cuando los cuchillos estén recién afilados.	X Tocar los filos de los cuchillos.
✓ Utilizar un cuchillo sólo para su uso indicado.	X Intentar atrapar un cuchillo que se cae. Déjelo caer.
✓ Utilizar el cuchillo apropiado para el trabajo. Utilizar siempre una tabla de cortar.	X Entregarle un cuchillo a alguien. Colóquelo en la encimera y deje que lo tome de ahí
✓ Llevar los cuchillos con la punta hacia abajo y el filo lejos de su cuerpo.	X Dejar un cuchillo en remojo en un fregadero con agua.
✓ Guardar los cuchillos adecuadamente en estantes o fundas para cuchillos cerca de las áreas donde se utilizan.	X Distraerse mientras utiliza un cuchillo.
✓ Limpiar los cuchillos inmediatamente después de su uso.	X Utilizar el cuchillo para usos distintos a los previstos.
✓ Controlar en todo momento el filo del cuchillo, su cuerpo y los alimentos que está cortando.	X Utilizar cuchillos con mangos o filos dañados.
	X Cortar con un movimiento que dirija el cuchillo hacia su cuerpo.

LEVANTAR Y CARGAR DE FORMA MÁS SEGURA

Algunas de las tareas habituales en la industria de los restaurantes son: levantar y bajar productos pesados, sujetar ollas con posturas corporales incómodas, agarrar bolsas grandes, vaciar recipientes y cargar objetos. La acción continua y repetida de estas tareas puede provocar fatiga, malestar, dolor de espalda, problemas de hombros y cuello, disminución de la amplitud de movimiento de las articulaciones, disminución de la fuerza de agarre y otros problemas. Los empleadores y los trabajadores pueden reducir o eliminar estos problemas si mejoran el ajuste entre las capacidades de los trabajadores, la tarea y el equipo utilizado.

Las soluciones incluyen la reorganización de las estaciones de trabajo, la provisión de carritos, la capacitación de los empleados sobre las técnicas adecuadas, la limitación de la necesidad de mover cargas pesadas, la petición de ayuda a un compañero de trabajo y el uso de mejores herramientas. Una buena iluminación en las áreas de trabajo también ayuda a prevenir accidentes y lesiones.



Lo que se DEBE hacer	Lo que NO se DEBE hacer
✓ Utilizar dispositivos mecánicos y carritos para levantar y mover cargas pesadas o pedir ayuda. Limitar el levantamiento a mano.	X Levantar/llevar cargas pesadas, voluminosas o irregulares sin ayuda. Pedir ayuda o utilizar un carrito.
✓ Mantener la cabeza levantada, la espalda recta y levantar el peso con las piernas, no con la espalda.	X Confiarse de las fajas para la espalda.
✓ Llevar la carga tan cerca de usted como sea posible antes de levantarla.	X Estirarse para levantar una carga.
✓ Mantener la carga directamente delante de su cuerpo. Mover los pies para girar y no torcer la espalda.	X Estirarse para un costado o levantar peso mientras gira.
✓ Levantar a la altura de la cintura con los codos hacia dentro y cerca del cuerpo.	X Almacenar los artículos pesados en los estantes superiores.
✓ Limitar el levantamiento de materiales por encima del nivel de los hombros.	X Obstruir su vista al cargar objetos grandes/voluminosos.
✓ Mantenerse en forma para evitar lesiones.	X Cargar pilas de platos o cajas por encima del nivel de los hombros. Hacer esto cree un esfuerzo excesivo para el cuello, los hombros y la zona lumbar.

EVITAR RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Los resbalones, tropiezos y caídas cuando se trabaja en un restaurante pueden causar una lesión menor, mayor o incluso lesiones que lleven a la muerte. Los resbalones se producen cuando hay muy poca tracción entre el calzado y la superficie por la que se camina. Los tropiezos suelen producirse cuando el pie golpea un objeto, se provoca la pérdida de equilibrio y, eventualmente, una caída.

Los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro con un piso adecuado y con suficiente iluminación. Los empleadores también son responsables de capacitar a los empleados en las buenas prácticas de limpieza. Las inspecciones periódicas del restaurante y del terreno para identificar y corregir los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas; el uso del calzado adecuado por parte de los empleados; y otras precauciones de seguridad pueden ayudar a evitar o eliminar las lesiones por resbalones, tropiezos y caídas en el negocio de los restaurantes.



Lo que se DEBE hacer	Lo que NO se DEBE hacer
✓ Usar zapatos cerrados con suela antideslizante y tacón bajo.	X Moverse demasiado rápido o correr.
✓ Tener un horario de limpieza regular y limpiar inmediatamente los derrames y las salpicaduras.	X Cargar objetos demasiado altos que le impidan poder ver por encima.
✓ Colocar letreros de precaución al trapear o cuando el suelo esté mojado.	X Almacenar objetos en el suelo con los que se pueda tropezar, especialmente los objetos calientes, como el aceite.
✓ Utilizar tapetes antideslizantes. Mantener los tapetes limpios y asegurados en su sitio.	X Usar ropa que sea demasiado grande, ancha o que se extienda por debajo del nivel del zapato, que pueda ser causa de un peligro potencial de tropiezo.
✓ Eliminar las áreas de trabajo desordenadas u obstruidas.	X Usar zapatos con suela de cuero, abiertos, de plataforma, de tacón alto o de lona.
✓ Informar a su supervisor de cualquier esquina difícil de ver, superficies de suelo problemáticas o áreas peligrosas.	X No llenar en exceso las bandejas, ya que los objetos pueden caerse y causar un peligro de tropiezo.
✓ Utilizar trapeadores limpios para no desparramar grasa.	
✓ Mantener las áreas de trabajo bien iluminadas.	

COMUNICACIÓN DE PELIGROS QUÍMICOS

Los productos químicos utilizados incorrectamente pueden causar lesiones menores o mayores, o incluso la muerte, a los trabajadores de restaurantes. Esto incluye los productos químicos utilizados para limpiar y desinfectar.

Algunos productos químicos de uso común pueden causar daños graves a los empleados, como enrojecimiento de la piel, irritación, quemaduras y también pueden causar agrietamiento de la piel que conduce a productos químicos que ingresan al torrente sanguíneo.

Hay varios pasos que los empleados y gerentes de restaurantes pueden tomar para reducir los riesgos que implica trabajar con productos químicos peligrosos:

- Asegurarse de que los empleados comprendan que algunas sustancias químicas pueden ingresar en el cuerpo a través de la piel intacta, así como al respirar.
- Proporcionar capacitaciones a los empleados sobre las buenas prácticas de limpieza y seguridad química.
- Garantizar que los trabajadores se laven bien las manos antes de comer, beber o fumar.
- Dar guantes adecuados, delantales de goma y otros equipos de protección personal sin costo alguno para los empleados y capacitarlos en su uso correcto.
- Disponer de un procedimiento de respuesta ante emergencias.

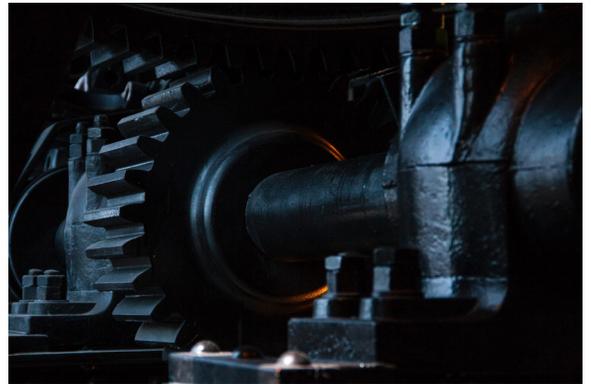


Lo que se DEBE hacer	Lo que NO se DEBE hacer
✓ Informarse y asegurarse de que comprende los peligros de los productos químicos con los que trabaja.	X Utilizar productos químicos peligrosos si uno más seguro está disponible.
✓ Saber dónde se encuentran las SDS.	X Utilizar productos químicos hasta haber recibido una capacitación sobre los peligros químicos y sobre cómo protegerse.
✓ Seguir las instrucciones de la SDS siempre que utilice productos químicos.	X Utilizar productos químicos en recipientes no etiquetados.
✓ Etiquetar los recipientes del lugar de trabajo, como las botellas rociadoras, de acuerdo con los requisitos de nuestro programa de comunicación de riesgos.	X Mezclar productos químicos incompatibles.
✓ Utilizar el equipo de protección personal adecuado, como guantes, protectores faciales, gafas contra salpicaduras y respiradores.	X Utilizar recipientes vacíos de alimentos o botellas de agua para almacenar productos químicos.

PROTECCIÓN DE MÁQUINAS

Los restaurantes utilizan muchos tipos de equipos que requieren la protección de máquinas. Los procesadores de alimentos, las picadoras, las rebanadoras, las amasadoras y las compactadoras tienen piezas móviles que deben ser protegidas debido a sus movimientos peligrosos.

Los trabajadores pueden lesionarse por la falta de protecciones de maquinaria por la eliminación intencional de las protección inadecuada. Las lesiones relacionadas con la protección de máquinas en los restaurantes incluyen cortes, golpe, quemaduras, amputaciones y estrangulamiento. Los empleadores pueden proteger a sus trabajadores de dichas lesiones de la siguiente forma:



- Revisar y mantener todas las protecciones de las máquinas en el equipo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Hacer que los empleados sigan los procedimientos operativos seguros que se han establecido para protegerlos de los peligros de las máquinas, y no permitirles tomar pasos cortos arriesgados.
- Capacitar a los trabajadores sobre la seguridad de las protecciones de máquinas con la frecuencia necesaria. Las capacitaciones deben incluir demostraciones prácticas sobre cómo operar el equipo correctamente y cómo evitar lesiones y accidentes.
- Las leyes de trabajo infantil prohíben a los trabajadores menores de 18 años realizar trabajo en determinadas maquinarias, como amasadoras y rebanadoras de carne .

Lo que se DEBE hacer	Lo que NO se DEBE hacer
✓ Tener cuidado al trabajar con todos los equipos en movimiento, especialmente con energía impulsada.	X Retire las partes del equipo que exponen piezas cortantes o móviles.
✓ Proteger las partes peligrosas del equipo, como los rodillos de amasar, los cuchillos y los ganchos/ las palas de mezclar.	X Utilizar equipos sin protecciones.
✓ Mantener el pelo, la ropa, las joyas, los dedos, las manos y los guantes alejados de las piezas móviles o de corte peligrosas.	X Ignorar las medidas de seguridad del fabricante.
✓ Usar las herramientas de extensión requeridas.	X Destrobar el equipo sin seguir los procedimientos de bloqueo para ese equipo en particular.
✓ Ponerse en contacto con el supervisor si una protección se encuentran dañada o no está.	X Utilizar el equipo a menos que esté capacitado.
✓ Seguir las instrucciones del fabricante sobre el funcionamiento, la limpieza y el mantenimiento del equipo.	

SEGURIDAD CON LA ESCALERA

Los empleados de restaurantes se enfrentan al peligro de caídas cuando trabajan o se estiran para alcanzar las repisas de almacenamiento y otros lugares elevados mediante el uso de escaleras o escalones.

Los empleadores pueden evitar que los empleados caigan de las escaleras y los escalones si:

- Proporcionan escaleras y escalones en buenas condiciones. Las escaleras y los escalones también deben ser adecuados para el trabajo específico.
- Proporcionar capacitaciones sobre la inspección, el uso y el mantenimiento de las escaleras y los escalones.
- Las leyes de trabajo infantil prohíben a los trabajadores menores de 15 años realizar trabajos en escaleras.



Lo que se DEBE hacer	Lo que NO se DEBE hacer
✓ Inspeccionar periódicamente la condición de las escaleras para asegurarse de que no estén dañadas, defectuosas o resbaladizas.	X Acceder a lugares elevados sin una escalera adecuada.
✓ Revisar que sus zapatos no tengan aceite, grasa, etc., antes de subir las escaleras y los escalones.	X Utilizar escaleras que parezcan tener componentes dañados o defectuosos.
✓ Utilizar solo las escaleras adecuadas para el trabajo que se va a realizar.	X Utilizar escaleras metálicas al realizar trabajos eléctricos, como cambiar las luces.
✓ Solo usar escaleras que puedan utilizarse correctamente dentro del espacio previsto.	X Utilizarlas a menos que esté capacitado.
✓ Colocar siempre la escalera de tal manera que no tenga que sobrepasar la altura de la escalera.	X Utilizar sillas, cubetas o cualquier otra cosa en lugar de una escalera.
✓ Mantener siempre 3 puntos de contacto.	X Pisar los dos peldaños más altos.
✓ Subir o bajar de cara a los escalones.	X Tratar de manejar sobrecargas, sobreestimar su fuerza y no obtener ayuda cuando sea necesario.
✓ Cuando este en la escalera protegerse de los peligros a su alrededor, como los líquidos calientes.	

Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP, por sus siglas en inglés)

El IIPP es un programa básico de seguridad laboral por escrito. El Título 8 del Código de Regulaciones de California (T8CCR, por sus siglas en inglés), **Artículo 3203**, requiere que cada empleador desarrolle e implemente un IIPP eficaz.

Los beneficios de un IIPP eficaz incluyen la mejora de la seguridad y salud en el lugar de trabajo, la mejora de la moral, el aumento de la productividad y la reducción de los costos de la actividad comercial. Los costos para el lugar de trabajo pueden incluir el tratamiento médico, el aumento de las primas del seguro de compensación de los trabajadores, las indemnizaciones y los litigios.

Los empleados lesionados en el trabajo experimentan mucho dolor y sufrimiento. También pueden perder su salario y las oportunidades de ascender en el futuro. Por lo tanto, disponer de un IIPP eficaz no es solo un requisito reglamentario, sino también una parte muy importante del negocio de los restaurantes. Para que su IIPP sea eficaz, debe ponerlo plenamente en práctica en su lugar de trabajo.

Los elementos del Programa de prevención de lesiones y enfermedades conforme al Título 8, Artículo 3203 son:

1. Responsabilidad
2. Cumplimiento
3. Comunicación
4. Evaluación de peligros
5. Investigación de accidentes/exposiciones
6. Corrección de peligros
7. Capacitación e instrucción
8. Acceso de los empleados al IIPP por escrito
9. Mantenimiento de registros

Para ser eficaz, su IIPP debe:

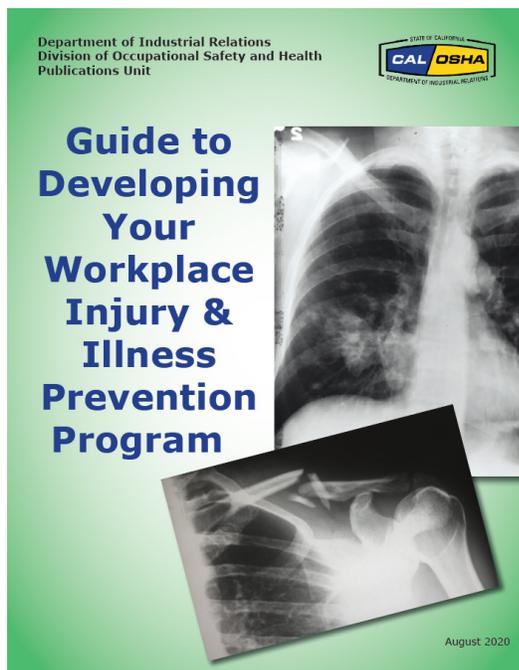
- Involucrar plenamente a todos los empleados, supervisores y gerencia.
- Identificar los peligros y riesgos específicos en el lugar de trabajo a los que los empleados están expuestos.
- Corregir los peligros identificados de forma adecuada y oportuna.

Un IIPP no es sólo un programa en papel. Lo que determinará qué tan eficaz será es la forma en que lo ponga en práctica en su lugar de trabajo. Debe revisar y actualizar su IIPP con regularidad para que continúe siendo eficaz.

Los empleadores que cumplen las siguientes condiciones están sujetos a ciertas excepciones a los requisitos de IIPP y de documentación por escrito:

- Establecimientos con menos de 20 empleados durante el año de calendario y en un sector que no esté designado en la lista de alto riesgo y que tengan una tasa de modificación de la experiencia en materia de compensación de los trabajadores por accidentes de trabajo (ExMod, por sus siglas en inglés) igual o menor al 1.1 %; y los establecimientos con menos de 20 empleados durante el año de calendario que figuren en una lista designada de industrias de bajo y no de alto riesgo pueden limitar la documentación por escrito del IIPP a los siguientes requisitos:
 - La identidad de la(s) persona(s) con autoridad y responsabilidad para implementar el programa.
 - Inspecciones periódicas programadas para identificar condiciones y prácticas de trabajo inseguras.
 - Capacitación e instrucción proporcionada a los empleados.
- Las entidades del gobierno local no están obligadas a mantener la documentación de:
 - Inspecciones periódicas programadas para identificar condiciones y prácticas de trabajo inseguras.
 - Capacitación e instrucción proporcionada a los empleados.

Consulte el T8CCR, Artículo 3203, para conocer los detalles de lo que debe contener el programa por escrito.



¿CÓMO EMPEZAR?

1. Utilizar las **hojas de trabajo del IIPP** en las páginas siguientes. Recuerde: a medida que vaya pasando por cada elemento siga preguntándose "¿Es eficaz?" y "¿Qué se necesita mejorar?"
2. Consulte la siguiente guía adicional de Cal/OSHA: **Guía para desarrollar su Programa de prevención de lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo.**
3. Utilice **Ejemplo por escrito del programa de prevención de lesiones y enfermedades para restaurantes** como un punto de inicio para su IIPP por escrito. No olvide que lo más importante para el éxito de su plan es lo bien que se implemente el IIPP.
4. El Servicio de consultas de Cal/OSHA también está disponible para responder a cualquier inquietud que pueda llegar a tener sobre la salud y seguridad incluidas preguntas sobre el IIPP. Consulte la contraportada de esta guía para encontrar el número de teléfono de la Oficina de Consulta de Cal/OSHA más cerca de usted.

Su IIPP es el fundamento de su programa de salud y seguridad en el lugar de trabajo. También desempeña un papel fundamental a la hora de ayudarlo a abordar cuestiones específicas de los peligros por medio de otros programas por escrito de aplicación eficaz, como, por ejemplo:

- **Seguridad de la flota.** Independientemente de que sus empleados utilicen un vehículo personal o de "la empresa", existe un riesgo laboral inherente que sería necesario abordar, como, por ejemplo: el control de los conductores, las inspecciones rutinarias de los vehículos, el uso de los teléfonos móviles u otras distracciones y las presiones sobre la productividad.
- **Violencia en el lugar de trabajo** en relación con los clientes o con el público.
- **Comunicación de peligros químicos,** especialmente cuando se trata de algunos de los limpiadores de grasa agresivos que pueden utilizarse en su lugar de trabajo.

Ejemplo de un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP) por escrito para Restaurantes

Esta es una plantilla para llenar que el empleador debe completar. Las instrucciones en letra roja que se encuentran entre paréntesis indican dónde debe introducir la información específica de su lugar de trabajo. Asimismo, usted debe completar las gráficas, incluyendo añadir más celdas según sea necesario.

Todo empleador de California debe establecer, implementar y mantener un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP, por sus siglas en inglés) por escrito y debe conservar una copia en cada lugar de trabajo o en un lugar de trabajo central si el empleador tiene lugares de trabajo que no son fijos. Los requisitos para establecer, implementar y mantener un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades eficaz por escrito figuran en el artículo 3203 del Título 8 del Código de Regulaciones de California y constan de los siguientes elementos:

1. Responsabilidad
2. Cumplimiento
3. Comunicación
4. Evaluación de peligros
5. Investigación de accidentes/exposiciones
6. Corrección de peligros
7. Capacitación e instrucción
8. Acceso de los empleados al IIPP por escrito
9. Mantenimiento de registros

Este modelo de programa ha sido preparado para que lo utilice un empleador que tenga empleados que trabajan en un restaurante. Dado el amplio espectro de tipos de restaurantes, es posible que no se ajuste a las necesidades exactas de su establecimiento. Sin embargo, proporciona el marco esencial requerido para un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades.

Usted no está obligado a utilizar este programa de ejemplo, pero si lo hace, la persona en su lugar de trabajo con la autoridad y la responsabilidad, como el propietario o gerente del restaurante, debe:

- Revisar cuidadosamente los requisitos de cada uno de los ocho elementos del programa.
- Determinar cómo se implementarán en su lugar de trabajo.
- Llenar los espacios en blanco correspondientes (donde se indican las instrucciones en letra roja entre paréntesis) y marcar las casillas de los elementos que correspondan a su lugar de trabajo.

El uso de este programa modelo no garantiza que su programa cumpla con los requisitos reglamentarios. Sin embargo, debe ahorrarle algo de tiempo al desarrollar su programa y recuerde es importante que lo adapte a la forma en la cual realmente gestiona la seguridad en sus lugares de trabajo.

Con este programa modelo se proporcionan formularios de ejemplo para la evaluación y corrección de peligros, la investigación de accidentes/exposiciones y la capacitación e instrucción de los trabajadores. Consulte la publicación de Cal/OSHA titulada [Guía para desarrollar su Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades en el Lugar de Trabajo](http://www.dir.ca.gov/dosh/publications/lipp.pdf) (www.dir.ca.gov/dosh/publications/lipp.pdf) y [Guía de Seguridad para los Restaurantes](http://www.dir.ca.gov/dosh/publications/Spanish/lipp-Spanish.pdf) (www.dir.ca.gov/dosh/publications/Spanish/lipp-Spanish.pdf) para obtener orientación adicional.

El empleador debe mantener este programa modelo para que sea eficaz.

Lea el [reglamento del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades](http://www.dir.ca.gov/lile68/3203.html) en línea (www.dir.ca.gov/lile68/3203.html).



Unidad de Publicaciones de

¿Tenemos políticas de seguridad formales?		
Objetivo: estipular claramente las prioridades de seguridad en el lugar de trabajo y lo que se espera sistemáticamente de la gerencia, los empleados y otros contratistas.		Acción necesaria
Estas:	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Desalientan el comportamiento inseguro y poco saludable ? • ¿Promueven un lugar de trabajo que sea lo más seguro posible? 	
Estas:	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se aplican sistemáticamente? • ¿Son comprendidas por todos los empleados? • ¿Están por escrito? 	

¿Hemos identificado formalmente quién es el responsable de garantizar que nuestro IIPP sea eficaz?		
Objetivo: La(s) persona(s) con la responsabilidad también tiene(n) la autoridad y los recursos para implementar el IIPP.		Acción necesaria
Persona(s) responsable:	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Nombre o cargo? • ¿Sabemos todos quién es? 	
Autoridad:	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tiene(n) toda la autoridad necesaria, es decir, puede(n) dirigir a los empleados sobre lo que deben hacer; contratar, sancionar y recompensar a los empleados; y adquirir equipos/servicios sin tener que obtener permiso? 	

¿Tenemos los medios para garantizar el cumplimiento de los empleados en materia de las políticas y procedimientos de seguridad en el lugar de trabajo?		
Objetivo: implicación de los empleados y de la gerencia junto con una responsabilidad equitativa y coherente de los empleados por hora y de todos los niveles de la gerencia.		Acción necesaria
Aplicación:	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Existen procedimientos disciplinarios formales, escritos e implementados que sean claramente comprendidos por todos los empleados? 	
Reconocimiento:	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Los procedimientos están diseñados para alentar la participación de los empleados y reforzar el comportamiento positivo? 	
Recapitación:	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Es el comportamiento inadecuado en materia de seguridad el objetivo de la capacitación? 	

¿Se da la comunicación entre los empleados, supervisores y gerentes?		
Objetivo: comunicación bidireccional entre todo el personal del restaurante.		Acción necesaria
Empleados que informan sobre los peligros:	<ul style="list-style-type: none"> • Are employees encouraged to report hazards without fear of reprisal? 	
Comprensión:	<ul style="list-style-type: none"> • Are the communication methods in a form readily understandable by all personnel? 	
Métodos: reuniones de seguridad, programas de capacitación, publicaciones, notificación anónima y otros	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Los métodos de comunicación son adecuados para el lugar de trabajo? • ¿Son necesarios métodos adicionales? 	
Reuniones de seguridad:	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se celebran con suficiente frecuencia? • ¿Se documentan? • ¿Se le ha enseñado al jefe/supervisor cómo llevarlas a cabo correctamente? • ¿El objetivo principal son las medidas de prevención de los peligros y lesiones identificados en el lugar de trabajo? 	
Reglas de seguridad y salud en el lugar de trabajo por escrito:	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se han adaptado al restaurante? • ¿Los empleados las conocen? 	

¿Se realizan inspecciones rutinarias en el lugar de trabajo?		
Objetivo: los peligros del lugar de trabajo se identifican de forma proactiva.		Acción necesaria
Rutina:	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Las inspecciones se realizan de forma constante y con la suficiente frecuencia? • ¿Quién las realiza? • ¿Saben qué buscar? 	
Documentación:	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se utilizan listas de verificación formales? 	
Cambios en el lugar de trabajo:	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Los procedimientos de inspección identificarán los peligros no reconocidos anteriormente y los creados por los cambios en los materiales y procesos del lugar de trabajo? 	

¿Se eliminan o controlan oportunamente los peligros identificados?

Objetivo: Los peligros identificados se priorizan y se les da seguimiento hasta que se eliminan o se controlan.		Acción necesaria
Priorización:	<ul style="list-style-type: none"> ¿Se basa la priorización en la gravedad del peligro? 	
Seguimiento:	<ul style="list-style-type: none"> ¿Se asigna formalmente la corrección del peligro a una persona y se sigue el estatus de la corrección hasta su finalización? 	
Peligros inminentes:	<ul style="list-style-type: none"> ¿Existen procedimientos para eliminar la exposición de los empleados al peligro si éste no puede eliminarse inmediatamente? 	

¿Se investigan las lesiones, las enfermedades, los accidentes y los cuasi accidentes?

Objetivo: identificar rápidamente las verdaderas causas de una lesión, enfermedad, peligro, accidente o cuasi accidente.		Acción necesaria
Determinación de la verdadera causa:	<ul style="list-style-type: none"> ¿Se están determinando las verdaderas razones de un incidente? 	
Documentación:	<ul style="list-style-type: none"> ¿El formulario de investigación facilita la documentación de las verdaderas causas? ¿Formulario 301 o equivalente? ¿Formularios de investigación de incidentes? ¿Informe de lesiones del empleador? ¿Todas las anteriores? 	

¿Se está capacitando a los empleados?		
Objetivo: los empleados saben qué peligros pueden estar presentes en su lugar de trabajo y cómo se puede evitar o controlar su exposición.		Acción necesaria
Nuevos empleados (temporales y permanentes):	<ul style="list-style-type: none"> ¿Se les capacita/instruye antes de asignarles un puesto de trabajo? 	
Cambios en el lugar de trabajo y peligros no identificados Peligros:	<ul style="list-style-type: none"> ¿Se capacita a los empleados siempre que hay cambios en el proceso o en los materiales que pueden presentar nuevos peligros? 	
Supervisores:	<ul style="list-style-type: none"> ¿Los supervisores reciben capacitación adicional sobre el reconocimiento de los peligros en el lugar de trabajo? 	
Calidad:	<ul style="list-style-type: none"> ¿Se realiza un seguimiento para garantizar que la capacitación sea eficaz? 	

¿Se mantienen registros de las medidas adoptadas para implementar y mantener el IIPP?		
Objetivo: Lo que se hace se documenta.		Acción necesaria
Inspecciones:	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué persona realiza la inspección? ¿Fecha? ¿Condición insegura? ¿Acción correctiva adoptada? 	
Investigaciones:	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué persona realiza la inspección? ¿La(s) verdadera(s) causa(s) del incidente? 	
Capacitación:	<ul style="list-style-type: none"> ¿Nombres de los empleados u otro identificador? ¿Fechas? ¿Tipos de capacitación y proveedores? 	
Identidad de la persona Responsable del IIPP:	<ul style="list-style-type: none"> ¿Nombre? ¿Puesto de trabajo? 	
Reuniones de seguridad:	<ul style="list-style-type: none"> ¿Quién las realiza? ¿De qué se habló? ¿Cuándo se hizo? ¿Quiénes asistieron? 	

¿Pueden los empleados acceder al Programa?

Objetivo: los empleados saben cómo examinar y recibir una copia del IIPP y saben que tienen el derecho a hacerlo.

Acción necesaria

Acceso:

- Proporcione uno de los siguientes:
1. Acceso en tiempo, lugar y forma razonables, pero en ningún caso más tarde de 5 días laborales después de que se reciba la solicitud de un empleado o representante designado.
 2. Acceso sin obstáculos al IIPP a través de un servidor/sitio web de la empresa que le permita a los empleados revisar, imprimir y enviar por correo electrónico la versión actual.

Procedimientos:

- Derecho de los empleados a acceder al IIPP.
- Los procedimientos que deben utilizar para acceder al IIPP.

¿Tenemos un IIPP escrito que aborde todas las cuestiones anteriores?

Objetivo: independientemente de lo pequeño que sea un empleador, el IIPP debe estar por escrito. Cuanto más pequeño sea el empleador, más informal y sencillo será. Esto es necesario para:

1. evitar la confusión,
2. aumentar la comprensión,
3. aumentar la responsabilidad, y
4. mantener la continuidad a través de los cambios de personal.

Programa de comunicación de riesgos (HAZCOM, por sus siglas en inglés)

Los empleadores cuyos empleados puedan estar expuestos a sustancias peligrosas están obligados a tener un programa de comunicación de riesgos por escrito que aborde todos los requisitos del Código de Regulaciones de California, Título 8, **Artículo 5194**. Por favor, consulte el Artículo 5194 para conocer los detalles sobre lo que se debe incluir el programa escrito.

Los empleadores que adaptan un programa escrito para satisfacer las necesidades específicas de su lugar de trabajo maximizarán los beneficios de la seguridad en el lugar de trabajo.

Un programa escrito de comunicación de riesgos para la industria de los restaurantes debe describir los procedimientos para cumplir con todos los requisitos del reglamento, incluidos:

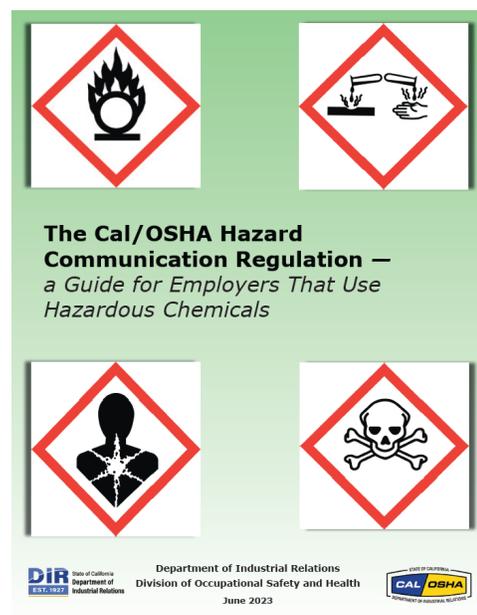
- Elaborar y mantener una lista de las sustancias peligrosas en el lugar de trabajo.
- Etiquetar los recipientes de sustancias peligrosas y otras formas de advertencia.
- Disponibilidad de las SDS y garantizar que sean fácilmente accesibles.
- Capacitar a los empleados sobre las sustancias peligrosas a las que están o pueden estar expuestos.
- Medidas de protección que deben utilizarse, como prácticas de trabajo, equipos de protección personal y procedimientos de emergencia.
- Un plan para la evaluación periódica de la eficacia del programa y los planes para actualizar el programa cuando sea necesario.

El programa escrito de comunicación de riesgos debe estar disponible previa solicitud de los empleados y otras personas relevantes. Cal/OSHA cuenta con un **Programa modelo de comunicación de riesgos (HAZCOM)** por escrito y adaptado a la industria de los restaurantes. Su uso no garantizará que su programa cumpla con los requisitos reglamentarios. Sin embargo, debería ahorrarle tiempo a la hora de desarrollar el suyo.

La capacitación de los empleados es una parte integral del programa de comunicación de riesgos y debe dar en el momento de la asignación inicial, siempre que se introduzca un nuevo peligro químico en el lugar de trabajo y cuando los empleados puedan estar expuestos a los peligros químicos de otros empleadores en el lugar de trabajo. La capacitación de los empleados sobre la información nueva o revisada de las SDS debe ser dado en un plazo de 30 días desde que el empleador reciba dicha información.

El Servicio de consulta de la Cal/OSHA también se encuentra disponible para respuestas a las inquietudes de salud y seguridad que usted pueda tener, incluidas las preguntas sobre el equipo de protección personal (EPP). Consulte la contraportada de esta guía para encontrar el número de teléfono de la Oficina de consulta de la Cal/OSHA más cercana.

La Guía de Cal/OSHA sobre la regulación de comunicación de riesgos de California se encuentra disponible en línea para su referencia.



Recursos sobre la seguridad en los restaurantes

A continuación, se presentan algunos recursos útiles sobre seguridad y salud en restaurantes, incluyendo aquellos mencionados a lo largo de esta guía, junto con sus respectivas direcciones web.

Cal/OSHA

www.dir.ca.gov/dosh/Spanish/dosh1.html

Regulaciones del Título 8

www.dir.ca.gov/Samples/search/query.htm

- **Almacenamiento refrigerado (Artículo 3249):**
www.dir.ca.gov/Title8/3249.html
- **Laminadora de masa (Artículo 4544):**
www.dir.ca.gov/Title8/4544.html
- **Seguridad eléctrica (Artículo 2299–2974):**
www.dir.ca.gov/Title8/sub5.html
- **Ergonomía (Artículo 5110):**
www.dir.ca.gov/Title8/5110.html
- **Estación de lavado ocular (Artículo 5162):**
www.dir.ca.gov/Title8/5162.html
- **Extintores de incendios (Artículo 6151):**
www.dir.ca.gov/Title8/6151.html
- **Eliminación de basura (Artículo 4559):**
www.dir.ca.gov/Title8/4559.html
- **Programa de comunicación de peligros (Artículo 5194):**
www.dir.ca.gov/Title8/5194.html
- **Prevención de enfermedades causadas por el calor en lugares de trabajo en interiores (Artículo 3396):**
www.dir.ca.gov/Title8/3396.html
- **Programa de prevención de lesiones y enfermedades (Artículo 3203):**
www.dir.ca.gov/Title8/3203.html
- **Bloqueo y etiquetado (control de energía peligrosa para operaciones de limpieza, reparación, mantenimiento, configuración y ajuste de máquinas, equipos y motores principales) (Artículo 3314):**
www.dir.ca.gov/Title8/3314.html
- **Protección de maquinaria (Grupo 6):**
www.dir.ca.gov/Title8/sb7g6.html
- **Trituradoras de carne, pescado y otros productos (Artículo 4552):**
www.dir.ca.gov/Title8/4552.html
- **Equipo de protección personal – Protección de manos (Artículo 3384):**
www.dir.ca.gov/Title8/3384.html
- **Escaleras portátiles (Artículo 3276):**
www.dir.ca.gov/Title8/3276.html
- **Amasadoras rotativas de masa (Artículo 4547):**
www.dir.ca.gov/Title8/4547.html
- **Área de trabajo (Artículo 3273):**
www.dir.ca.gov/Title8/3273.html
- **Prevención de la violencia en el lugar de trabajo (Código laboral 6401.9):**
www.dir.ca.gov/dosh/Workplace-Violence/Laws-in-General-Industry.html

Publicaciones

www.dir.ca.gov/dosh/PubOrder.asp

- **Guía para la regulación sobre comunicación de peligros de California:**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/hazcom.pdf
- **Guía para desarrollar su programa de prevención de lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo:** www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.pdf
- **Prevención de las enfermedades causadas por el calor en lugares de trabajo en interiores - Información para los empleadores:**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Spanish/Indoor-Heat-Employers-fs-Spanish.pdf
- **Programa modelo de comunicación de peligros (HAZCOM) para restaurantes:**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Spanish/Model-hazcom-for-restaurants-Spanish.docx

- **Plan modelo de prevención de enfermedades causadas por el calor:**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Spanish/HIP-sample-procedures-spanish.doc
- **Plan modelo de prevención de la violencia en el lugar de trabajo para la industria en general (atención no sanitaria):**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Spanish/Model-WPV-Plan-General-Industry-Spanish.docx
- **Modelo de programa de prevención de lesiones y enfermedades (IIPP) para restaurantes:**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Spanish/Restaurant-iipp-guide-Spanish.docx
- **Prevención de la violencia en el lugar de trabajo:**
www.dir.ca.gov/dosh/PubOrder.asp#WVP

OSHA

www.osha.gov

- **Seguridad de los trabajadores jóvenes en los restaurantes - eTool:**
www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html

NIOSH

www.cdc.gov/niosh/index.htm

- **Hoja informativa sobre lesiones por quemaduras:**
www.cdc.gov/niosh/topics/youth/pdfs/burninjury.pdf
- **Seguridad eléctrica en restaurantes:**
www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/85-104_sp/

LOHP

<http://lohp.org/>

- **Datos para los empleadores - Trabajos más seguros para los adolescentes:**
<http://youngworkers.org/rights/employers/>
- **Política de calzado modelo:**
https://lohp.berkeley.edu/wp-content/uploads/2013/10/rest_model_shoe_safety.pdf
- **Material de capacitación sobre seguridad en los restaurantes:**
<https://lohp.berkeley.edu/california-restaurant-safety/>

- **Trabajadores y propietarios de restaurantes: Consejos para la seguridad de los trabajadores:**
<https://lohp.berkeley.edu/wp-content/uploads/2013/12/Restaurant-spanish-brochure.pdf>

WOSHTEP

www.dir.ca.gov/chswc/woshtep.html

- **Recursos del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP):**
www.dir.ca.gov/chswc/WOSHTEP/iipp/

Otros estados

- **FACE de Nueva Jersey: un accidente mortal en una amasadora:**
www.cdc.gov/niosh/face/stateface/nj/01nj118.html
- **Hoja informativa sobre escaleras del Estado de Ohio:**
www.bwc.ohio.gov/downloads/blankpdf/SafetyTalk-Portableladder.pdf
- **Programa medio ambiental empresarial de la Universidad de Nevada, Reno Facultad de Negocios:**
www.unrbep.org/
- **Departamento de Trabajo e Industrias del Estado de Washington:**
<https://lni.wa.gov/es/safety-health/safety-topics/Industry-Topics/restaurants>

Legislación sobre trabajo infantil

www.dir.ca.gov/DLSE/ChildLaborLawPamphlet.pdf



Programas de consulta de Cal/OSHA

Número gratuito: 1-800-963-9424

Internet: www.dir.ca.gov

Oficinas del área del programa de asistencia en sitio



Programa voluntario de protección

Oakland, CA 94612 (510) 622-1081