CAMAS: MANEJO, LEVANTANDO, Y TENDIENDO

INTRODUCCION

Ya sea que este tendiendo una cama o transportando un colchón de una ubicación a otra, los colchones son vultuosos y difíciles de levantar. Si se le requiere levantar colchones en el trabajo debe de saber cómo hacerlo de manera segura para evitar una lesión.

TENDER UNA CAMA

El posible riesgos que se pueden encontrar cuando se está preparando o tendiendo una cama son: torcedura o tensión muscular al levantar o estirarse de mas, ensartarse con algún objeto ajeno encontrado en la cama, y el tener contacto con fluidos corporales u otras formas de contaminación. Para evitar estos peligros, es recomendable de que usted:

- Siempre use guantes al cambiar las sabanas.
- Revise rápidamente por objetos ajenos en las sabanas y posiblemente debajo del colchón.
- Evite regar gérmenes al colocar sabanas sucias directamente al recipiente de sabanas sucias sin antes sacudirlas o al dejarlas sobre una superficie limpia.
- Use la mecánica corporal apropiada cuando este tendiendo/cambiando una cama. Esto incluye mantener la espalda recta y las rodillas dobladas al trabajar.
- Pida ayuda si el colchón es demasiado grande para que lo levante solo.
- Evite estirarse de más en todo momento.

MANEJO DE SABANAS

Levantar repetidamente o al cargar bolsas pesadas de sabanas sucias puede requerir fuerza excesiva y posiciones corporales inusuales. Las siguientes prácticas de trabajo seguras se pueden usar para disminuir los peligros involucrados:

- Siempre utilice canastos con ruedas para rodar el carrito de sabanas en vez de levantarlas.
- Descombre el camino determinado antes de iniciar la limpieza del cuarto y así poder maniobrar el carrito de sabanas.
- Use la mecánica corporal adecuada al manejar las líneas de sabanas sucias como cuando está tendiendo una cama.
- Quitar y reemplazar las bolsas para sabanas cuantas veces sea necesario en vez de sobre llenarlas.

CAMAS: MANEJO, LEVANTANDO, Y TENDIENDO

TRANSPORTACION DE COLCHONES

Un colchón es uno de los artículos más difíciles de mover en un cuarto porque es grande y vultuoso, y también flexible. No solo puede dañar el colchón si se dobla más allá de su capacidad o si se mantiene doblado por mucho tiempo, pero también puede lastimarse su espalda al tratar de maniobrarlo. ¡Nunca levante un colchón con el intento de reubicarlo solo – siempre pida asistencia!

CONCLUSION

Por su naturaleza vultuosa y difícil de maniobrar de un colchón siempre debe de usar la mecánica corporal apropiada cuando está tendiendo/cambiando una cama o al transportar un colchón de un cuarto a otro. Pedir ayuda cuando sea necesario y usar dispositivos de asistencia al levantar si es que se tiene acceso hará que su trabajo sea mucho más seguro.