

LANEKO ARRISKUEN PREBENTZIORAKO OINARRIZKO GIDA, ETXEKO ZERBITZURAKO LANGILEENTZAT



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de
Seguridad y Salud Laborales



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

LANEKO ARRISKUEN PREBENTZIORAKO OINARRIZKO GIDA, ETXEKO ZERBITZURAKO LANGILEENTZAT



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

LAN ETA JUSTIZIA SAILA
DEPARTAMENTO DE TRABAJO Y JUSTICIA

1. edizioa, 2019ko ekaina

Ale-kopurua: 2.500 ale.

© **OSALAN** - Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea / Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales.

Internet: **www.osalan.euskadi.eus**

Argitaratzailea: **OSALAN** - Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea / Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales.
Dinamita bidea z/g – Barakaldo (Bizkaia)

Fotokonposizioa: Fotocomposición IPAR,
Zurbarán 2-4 48007 Bilbo (Bizkaia)

Inprimaketa: Sprint Digital S.L.
Islas Canarias, 69 - 48015 Bilbo (Bizkaia)

Lege gordailua: BI-1025/2019

Aurkibidea

Eusko Jaurlaritzako Lan eta Justiziako Sailburuaren aurkezpena	6
OSALANeko zuzendari nagusiaren aurkezpena	7
Sarrera	8
Familia-etxeko zerbitzua	9
1. Familia-etxeko zerbitzuarekin zerikusia duten arriskuak	
1.1. Maila berean erortzeko arriskuak	12
1.2. Maila batetik bestera erortzeko arriskuak	13
1.3. Ebaki-arriskuak	14
1.4. Kolpeak hartzeko edo zerbaitek harrapatzeko arriskuak	15
1.5. Erretzeko arriskuak	16
1.6. Suteak eta leherketak	17
1.7. Elektrizitatearekin lotutako arriskua	18
2. Garbiketarako produktuen erabilerarekin zerikusia duten arriskuak	
2.1. Kutsatzaile kimikoak	20
3. Elikagaien manipulazioarekin eta pertsonen zainketarekin zerikusia duten arriskuak	
3.1. Kutsatzaile biologikoak	24
4. Arrisku ergonomikoak	
4.1. Gehiegizko esfortzuak	26
5. Arrisku psikosozialak	
5.1. Estresa eta desgaste emozionala	28
5.2. Tratu txarren, indarkeriaren edo sexu jazarpenaren arriskua	29
Glosarioa	30
Araudia	32
Bibliografia eta kontsultatutako iturriak	33
Erabilerarako argibideak	36

Eusko Jaurlaritzako Lan eta Justiziako Sailburuaren aurkezpena

Nire Sailean laneko segurtasunak eta osasunak erabateko garrantzia dute. Izan ere, Saila gogor dabil lanean itzulerarik ez duen bide bat antolatzen: gure lurraldean laneko baldintzak etengabe hobetzen, alegia. Eta helburu hori betetzeko asmoz, hausnarketa iraunkorra egiten dugu, gure ustez Laneko Arriskuen Prebentzioak eta Laneko Osasunak izan behar duten horretara bideratuz gure ahaleginak.

OSALAN - Laneko Segurtasun eta Osasunerako Erakundearen helburu nagusietako bat da **laneko arriskuei aurrea hartu ahal zaielaz** kontzientziaztea gizartea; funtsezkoa da arriskuak daudela jakitea, eta arrisku horiek identifikatzeko, neurtzeko eta horiei lehentasuna emateko gai izan behar gara gero egokiak diren prebentzio-ekintzak diseinatu eta ezarri ahal izateko.

Oraingoan etxeko langileak hartu ditugu oinarri moduan. Langile horiek izaten dituzten arrisku ohikoenak zehaztu ditugu eta prebentzio-aholkuak eman dizkiegu bai enplegatuei baita enplegatzailerei ere. Elkarlanean egin du OSALANek lan hori; etxeko langileen sindikatuek eta elkarteek egindako ekarpenak kontuan hartu ditu, ezagutza sortu du eta toki bakoitzean egokiena izan den aukeraz ikasten ahalegindu da, ezagutza hori zabaltzeko eta lan-jardueraren egunerokoan aplikatzeko.

Azken batean, hasierako bultzada eman da, etxeko langileen lan-arriskuei aurrea hartzeko jarduerak bete daitezzen; baina, alderdien ekarpenari esker, jarduera horiek osatzen eta hobetzen joateko asmoa daukagu, aholkularitza tekniko onena eman nahi diegulako, langile horiek une bakoitzean dituzten beharrezko erantzun ahal izateko.

María Jesús San José López

Lan eta Justiziako sailburua.
Eusko Jaurlaritza.

OSALANeko zuzendari nagusiaren aurkezpena

Lan Arriskuen Prebentzioari buruzko Legearen bidez lortu nahi zen ezarpen-maila oraindik urrun dago: besteren kontura lan egiten duten langileek prebentzio-eredu bat dute gaur egun, eta gizarte-eragileak badaude kontzientziatuta lan-arriskuen prebentzioaren garrantziaz; baina, era berean, eredu maila ezberdinetan ezarri da, eta kolektibo batzuk ez daude sartuta Lan Arriskuen Prebentzioari buruzko Legeak emandako babesean.

Horri dagokionez, OSALAN - Laneko Segurtasun eta Osasunerako Erakundeak behar diren bitartekoak jartzeko konpromisoa hartu du lan arriskuen prebentzioa langile guztiei aplikatzeko, inolako mugarik gabe. Langileen kolektibo bat ere ez dago OSALANetik kanpo.

Eta hori kontuan hartuta, OSALAN eta autonomoen elkarateak azken urteotan elkarlanean ibili gara gida jakin batzuk prestatzen eta hedatzen:

- Laneko arriskuak prebenitzeko jardunbide egokien gida, txikizkako merkataritzan;
- Laneko arriskuak prebenitzeko jardunbide egokien gida, ostalaritzan: taberna eta jatetxeetan;
- Laneko arriskuak prebenitzeko jardunbide egokien gida, salgaiak errepidez garraiatzean.

Eta orain, azkenean, badator Etxeko Langileen Lan-arriskuak Prebenitzeko Oinarrizko Gida. Sektore horrek gida behar zuen, eta oinarrizkoa izango den hori egin dugu, orain handizaleagoak garelako eta gehiago nahi dugulako. Gidan jasotzen diren prebentziorako hobe-kuntzak zabaltzen eta sustatzen hasteko lehenengo urratsa eman dugu, baina sektoreari lotuta dauden elkarrekin eta entitateekin lanean jarraituko dugu ekarpen gehiago eta ikuspegi berriak batzeko eta, horrela, kolektibo horrek eskatzen eta merezi duen arriskuen prebentzioa eman ahal izateko.

Alberto Alonso Martín

OSALANeko - Laneko Segurtasun eta Osasunerako Erakunde zuzendari nagusia.
Lan eta Justizia Sailaren erakunde autonomoa.
Eusko Jaurlaritza.

Sarrera

Etxeko lanak nagusiki bi zeregin mota hartzen ditu barne: alde batetik, etxearen mantenuarekin erlazonatutakoak, etxearen, arroparen eta sukaldearen garbiketa, eta, beste alde batetik, pertsonen zainketaekin erlazonatutakoak: adin txikikoak, helduak, gaixoak eta/edo mendekotasuna dutenak; baina bi zeregin mota horiez gain beste zeregin batzuk ere eskatu ahal zaizkie, intentsitate gradu ezberdinetan, eta, batzuetan, aldi berean. Dena dela, etxeko arriskuak gutxiesten ez da egokia, istripuak eta osasunerako kalteak gerta baitaitezke. Kontuan hartu behar da familia-etxeko zerbitzurako langileek hainbat zeregin betetzen dituztela, eta eguneroko jarduera horietan, hain zuen ere, ager daitezke pertsona horien osasunerako eta segurtasunerako arrisku potentzialak.

Laneko Arriskuen Prebentzioari buruzko Legeak honako hau xedatzen du: *«etxeko zerbitzuen titularrak nahitaez bermatu behar du bere langileen lana segurtasun- eta higie-ne-baldintza egokietan egiten dela»*. Era berean, familia-etxeko zerbitzuaren izaera bereziko lan-harremana arautzen duen 1620/2011 Errege Dekretuaren arabera, *«enplegatzaileak etxeko enplegatuairen lana osasun- eta segurtasun-baldintza egokietan egingo dela bermatu behar du, eta, horretarako, beharrezko neurriak ezarriko ditu, etxeko lanaren ezaugarri espezifikoak kontuan hartuz»*. Dena dela, kontuan izan behar da laneko arriskuen prebentzioari buruzko 31/1995 Legeak 3.4 artikuluan honakoa xedatzen duela: *«Familia-etxeko zerbitzarien lan-harreman bereziei ez zaie aplikatuko lege hau...»*. Lege horren esparrutik kanpo geratzeak problematika hau eragin du: etxeko zerbitzurako langileen babesa ez-espezifikoa eta ez-oso ia izatea.

OSALAN - Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundeak gida hau egin du, enplegu-emaileak legez behartuta dauden prebentzio-lana eskaintzeko eta familia-etxeko Zerbitzuan enplegatutako pertsonen laneko segurtasun- eta osasun-baldintzak babesteko eta sustatzeko. Gidaren xedea da etxeko lanekin zerikusia duten arriskurik ohikoenak zein diren zehaztea eta aholkuak ematea, bai langileei eta bai enplegu-emaileei, arrisku horiek eragozteko eta prebenitzea helburutzat hartuta; izan ere, azken batean, onurak ekarriko dizkie biei ala biei, eta lan-ingurune osasungarriagoa sustatuko da.

Horrela, lehen gomendio prebentiboa langileari zer egin behar den, nola eta noiz zehaztea eta adieraztea da. Orduategiak eta atsedendiek legearen arabera izango dira, eta segurtasunerako eta osasunaren sustapenerako alderdiak kontuan hartuko dira.

Familia-etxeko zerbitzua

Familia-etxeko zerbitzua izaera bereziko lan-harremantzat hartzen da, pertsona titularraren, enplegu-emaile gisa, eta familia-etxean ordaindutako zerbitzuak egiten dituen pertsona enpleguaren artekoa. Azaroaren 14ko 1620/2011 Errege Dekretuak familia-etxeko zerbitzuaren izaera bereziko lan-harremana arautzen du (Estatuko Aldizkari Ofizialaren 277. zenbakia, 2011ko azaroaren 17a).

Familia-etxeko zerbitzuaren parte diren jarduerak*:

- ♦ Etxeko lanak.
- ♦ Familiako kideak zaintzea eta horietaz arduratzea.
- ♦ Bestelako lanak: haurrak zaintzea, lorezaintza, ibilgailuak gidatzea eta abar.

Familia-etxeko zerbitzuaren parte ez diren jarduerak:

- ♦ Pertsona juridikoen bidez hitzartutako harremanak, izaera zibilekoa nahiz merkataritza izaerakoa izan.
- ♦ Aldi baterako laneko enpresa baten bitartez egiten den lana.
- ♦ Erakunde publiko edo pribatu batek kontratatutako zaintzale profesionalen harremanak.
- ♦ Zaintzale ez profesional gisa egindakoa, mendetasunen bat dutenei beren bizilekuan bertan familiakoek edo ingurukoek ematen dieten arreta, arreta-zerbitzu profesionalizatu bati lotuta ez daudenek emandakoa.
- ♦ Etxeko zerbitzuak eskaintzeko, familiako kideen artean hitzartutako harremanak.
- ♦ Lagun gisa edo borondate onez egindako lanak.
- ♦ Janari, ostatu edo gastuen konpentsazio sinpleen truke, trukeko Programetako ikasleen kasuan bezala, familiako kide marjinaleri eskaintzen zaizkien zainketa edo arreta zerbitzuak, trukatzeko programetako ikasleen kasuan bezala.
- ♦ Enplegu-emailearen familia-etxetik kanpoko beste zerbitzuekin edo enprekin elkarbanatutako etxeko zerbitzuak.

* Iturria: Lana, Migrazioak eta Gizarte Segurantza Ministerioa «Familia-etxeko Zerbitzua. Oinarriko informazioa 2019» http://www.mitramiss.gob.es/es/portada/serviciohogar/masinformacion/hogarfar miliar_2019.pdf

Etxeko zerbitzurako langileentzako Gizarte Segurantzako sistema berezia arautzen du Estatuak, **Lana, Migrazioak eta Gizarte Segurantza Ministerioaren** eskutik. Horregatik, kontratazioari, ordainketari, lanaldiari, oporrei, baimenei, altei, bajei eta kotizazioei dagozkien alderdi guztiak Estatuak eta Gizarte Segurantzak ezartzen ditu.


OSALAN – Eusko Jaurlaritzaren Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundeak enplegu-emaileei zein pertsona enplegatuei lan-baldintzei buruzko informazio eguneratua izatea gomendatzen die, araudia ezartzean sor daitezkeen zalantzak argitzeko.

Horretarako, Lana, Migrazioak eta Gizarte Segurantza Ministerioak urtero kontratazio-baldintzei, kontratuari eta lan-baldintzei buruzko informazio eguneratua eskaintzen du liburuxka batean, eta hori Ministerioaren webgunean dago eskuragarri.

Hona hemen 2019koa:

LANA, MIGRAZIOAK ETA GIZARTE SEGURANTZA MINISTERIOA, «Familia-etxeko Zerbitzua. Oinarrizko Informazioa 2019». http://www.mitramiss.gob.es/es/portada/serviciohogar/masinformacion/hogarfamiliar_2019.pdf

LANA, MIGRAZIOAK ETA GIZARTE SEGURANTZA MINISTERIOA, Familia-etxeko Zerbitzua: Ohiko galderak: <http://www.mitramiss.gob.es/es/portada/serviciohogar/preguntas-frecuentes/index.htm>



Familia-etxeko
zerbitzuekin zerikusia
duten arriskuak

duten arriskuak
zerbitzuekin zerikusia
Familia-etxeko

1.1. Maila berean erortzeko arriskuak

Arrisku-faktoreak

- Zoru hezeak, zikinak eta labainak.
- Pasabideetako oztupoak.
- Argiztapen eskasa.



Alderdi horiek eragindako erorikoa da (maila berean) etxeko istripu ohikoena. Janari-hondakinak, koipea edo likidoa duten zoruak, zoru garbitu berriak eta zoruari ondo itsatsi gabeko tapizak izan daitezke era horretako istripuen eragile.

Prebentzio-gomendioak

Enplegu-emaileentzat

- ♦ Tapizei azpian ez labaintzeko zintak jarri. Mugikortasun urriko pertsonak badaude, kendu etxeko tapizak.
- ♦ Etxea garbitzeko, ez erosi irristadak eragiten dituzten produktu distira-emaileak. Eskuratu produktu ez-labaingarriak.
- ♦ Etxeko korridoreko eta geletako zoruan ez jarri traba egin dezakeen objekturik.
- ♦ Argiztapen egokia bermatu.

Familia-etxeko langileentzat

- ♦ Ahalik eta lasterren garbitu zorura erortako ura, olioak edo bestelako likidoak.
- ♦ Ez ibili zoru bustiaren gainean. Zorua garbitu ondoren, utzi lehortzen.
- ♦ Ez utzi inolako trabarik edo hondakinik sukaldean eta geletan.
- ♦ Oinetako erosoak erabili, oina ondo eusten dutenak eta zola ez-labaingarria daukatenak.
- ♦ Argia beti piztu. Ez ibili ilunpetan etxean.
- ♦ Etxeko ordena eta garbitasuna mantendu.

1.2. Maila batetik bestera erortzeko arriskua

Arrisku-faktoreak:

- Biltegiak altuegi izatea.
- Irekitako edo ondo babestu gabeko tarteak (leiho baxuak, altuera gutxiko barandak).
- Eskailerak.



Maila batetik bestera erortzeko arriskua normalean leku garaietan dauden objektuak hartzeko bitarteko egokia erabiltzen ez dugulako izaten da.

Prebentzio-gomendioak

Enplegu-emaileentzat

- ♦ Etxerako eskailera tolesgarri bat izatea egoera onean, eta eskailera-mailak ez-labaingarriak izatea.
- ♦ Erortzeko arriskua daukaten zuloak eta tarteak estali eta tapatu.
- ♦ Langileei lana zorutik egitea ahalbidetuko dieten elementu laguntzaileak (luzagarriak) eskaini.

Familia-etxe langileentzat

- ♦ Leku garaietan dauden lekuetara iristeko, erabili eskailera egonkorak.
- ♦ Erabili aurretik, egiaztatu behar bezala dagoela.
- ♦ Eskailera-mailak apurtuta badaude, jakinarazi enplegu-emaileari, beste bat eros dezan.
- ♦ Jari eskailera lan egin behar duzun lekutik ahalik eta gertuen, eta aldatu posizioa behar den bakoitzean.
- ♦ Eskaileretan gora eta behera egiteko, jari eskailerari begira eta eskuak hutsik dituzula igo eta jaitsi, eutsi ahal izateko.
- ♦ Leku garai batera iristeko, ez erabili inoiz aukirik edo bestelako altzaririk.
- ♦ Leihoetako kristalak garbitzeko eta gortinak kentzeko, ziurtatu leihoa itxita dagoela. Leihoak eta pertsianak garbitu behar izanez gero, oinak zoruan dituzula garbitu, eta erabili elementu luzagarriak.

1.3. Ebaki-arriskuak

Arrisku-faktoreak

- Tresna ebakitzailerak erabiltzea: labanak, matxeteak, guraizeak...
- Tresna elektrikoak erabiltzea: irabiagailuak, zuku-makinak, makina birrintzailerak zein ebakitzailerak...
- Elementu hauskorrek apurtzea eta haiek eskuetan erabiltzea: ontziteria, beirateria...
- Latak erabiltzea.



Objektu zorrotzak eta hauskorrek erabiltzeak ebakiak egiteko arriskua du.

Prebentzio-gomendioak

Enplegu-emaileentzat

- ♦ Mozteko tresnak zorrotz mantendu, helduleku ez-labaingarriekin eta elementu babesgarriekin muturretan.
- ♦ Oso labana zorrotzak izanez gero, saiatu beti zorroan gordetzen edo aparteko tiradera batean gordetzen; gero, horren berri eman langileari.
- ♦ Egoera txarrean dagoen ontziteria bota.

Familia-etxeko langileentzat

- ♦ Lan bakoitzerako sukaldeko tresna egokiak erabili, eta erabili aurretik aztertu. Tresna elektrikoak badira, irakurri tresna hori erabiltzeko eta mantentzeko argibideak.
- ♦ Labanak tiraderetan jasotzerakoan, jarri alde zorrotzak barrurantz begira.
- ♦ Tresnak garbitzeko edo konpontzeko, lehenbizi sare elektrikotik deskonektatu: irabiagailuak, zuku-makinak, makina birrintzailerak...
- ♦ Apurtutako plater edo edalontzi bat jasotzean, ahal dela ez erabili eskuak. Erabili erratza eta pala. Gero, zatiak zakarrontzira bota baino lehen, paperetan bildu.
- ♦ Kontserba-lata hutsak zabor-poltsan uzterakoan, estalkia barrualdera sartu.

1.4. Kolpeak hartzeko edota zerbaitek harrapatzeko arriskuak

Arrisku-faktoreak

- Armairuetako tiraderak eta atek zabalik uztea.
- Apalategiak ondo lotu gabe edukitzea.
- Leihoak eta atek zabalik edukitzea.
- Oker biltegiratzea.



Kolpe horiek normalean objektu finkoekin (altzariak, atek, tiraderak...) edo mugikorrek (loreontzi baten erorketa, dekorazio objektuak...) gertatzen dira etxean.

Prebentzio-gomendioak

Enplegu-emaileentzat

- ◆ Lotu altzariak hormari, egonkor egoteko, eta, hala, ez erortzeko.
- ◆ Ez kargatu gehiegi apalategiak eta altzarien goiko partea.
- ◆ Objektu astunak armairu eta apalategietan jartzerakoan, jarri behealdean astunenak.
- ◆ Altzarien ertzak (mahaiak, armairuak, ontzitegiak, apalategiak...) babestu.
- ◆ Etxea ondo argiztatu.

Familia-etxeako langileentzat

- ◆ Egin beharrekoa amaitu ondoren, itxi tiraderak eta atek.
- ◆ Apalategietako gauzak txukuntzean, jarri objekturik astunenak beheko aldean.
- ◆ Ez pilatu objektuak bata bestearen gainean armairu, ontzitegi edo apalategietan.
- ◆ Kontuan izan aire-korronteak, atek eta leihoak ixtean edo zabaltzean.
- ◆ Pasabideetan ez jarri traba egin dezakeen objekturik.

1.5. Erretzeko arriskuak

Arrisku-faktoreak

- Sugarrak edo gainazal beroak.
- Temperatura handian dagoen ur, olio edo beste likido batzuen zipriztinak.
- Labeak, lisaburdinak, suak, frijigailuak, berogailuak...



Sukaldean, ontzien azalera beroek, ontzi horietako edukiak eta bero-iturriek erredurak eragin ditzakete.

Prebentzio-gomendioak

Enplegu-emaileentzat

- ♦ Zartaginak eta eltzeak erostean, beroaren aurka babestutakoak aukeratu.
- ♦ Berorako eta laberako eskularru bereziak erosi.
- ♦ Botika-kutxan erredurentzako krema eduki.
- ♦ Lana presarik gabe eta segurtasun-baldintza egokietan antolatu.

Familia-etxeke langileentzat

- ♦ Ez garbitu edo ukitu bero dauden azalera eta tresnak: lisaburdina, labeak, berogailuak...
- ♦ Sukaldean ari bazara, ez bete gehiegi ontziak, gainezka egin ez dezaten.
- ♦ Jakiak poliki-poliki sartu egosteko ontzietan edo frijitzeko olioan, eta ez utzi erortzen.
- ♦ Zartagin eta kazoek kirtanak barrualderantz dauden alderantz jarri.
- ♦ Eragotzi ur edo beste likido batzuen zipriztinak ur berotan.
- ♦ Ez bota ur berorik bero edo sutan dagoen zartagin batean.
- ♦ Frijigailuko olioak aldatu baino lehen, ziurtatu olioak hotz dagoela.
- ♦ Erabili eskularru edo eskuzorro isolatzaileak bero dauden objektuak mugitzeko (esate baterako, labean ontziak mugitzean).
- ♦ Ez gorde lisaburdina bero. Lisaburdina bero badago, utzi leku seguru eta lehor batean posizio egokian, eta erre daitekeen edozein objektutik urrun.
- ♦ Erretzen bazara baina erredurak ez badira oso larriak, ur hotzetan jarri eta erredurentzako produktu espezifikoak erabili.

1.6. Suteak eta leherketak

Arrisku-faktoreak

- Akatsak dituzten gas instalazioak edo/eta instalazio elektrikoak.
- Koipeak edo olioak behar bezala ez garbitzea.
- Etxean erretzea eta kandelak erabiltzea.



Sukaldatu bitartean sui arretarik ez jartzearen, kanpaiaren mantentze okerraren, instalazio elektrikoaren egoera txarraren eta ohean edo sofan erretzearen ondorio dira sute asko.

Prebentzio-gomendioak

Enplegu-emaileentzat

- ♦ Gas-hoditeria, berogailu-galdarak eta tximiniak teknikari kualifikatu batek aztertu behar ditu.
- ♦ Erauzketa-kanpaia egoera onean eta iragazki garbiekin izan.
- ♦ Komenigarria da alarma zaratatsua duten ke-detektagailuak instalatzea. Fabrikatzailearen argibideak jarraitu, non jarri, pilak noiz aldatu eta nola zaindu jakin ahal izateko.
- ♦ Su-itzalgailuak izanez gero, egoera onean eduki behar dira eta nola erabili jakin behar da.
- ♦ Italiar motako kafetera eta presio-eltzea egoera onean mantendu behar dira.

Familia-etxeko langileentzat

- ♦ Sukaldatzen ari bazara, arreta jarri sui. Ez utzi ontzi hutsik sutan. Etxetik irten behar baduzu, itzali sua.
- ♦ Garbitu sukaldeko erauzketa-kanpian eta sutan erabilitako ontzietan geratzen diren koipe- eta olio-hondarrak.
- ♦ Zartaginak sua hartzen badu, ez bota ura inoiz. Jarri estalkia gainean, edo, bestela, sukaldeko trapu bat erabili, aurretik uretan bustita eta ondo xukatuta.
- ♦ Presio-eltzea ongi zaindu, eta ireki aurretik presiorik ez dagoela ziurtatu.
- ♦ Urrundu bero-iturriak (butanozko berogailuak, erradiadore elektrikoak, su-ontzi motako berogailu elektrikoak, etab.) material sukoietatik, besteak beste, gortinetatik, arropa akrilikoetatik, produktu kimikoetatik...
- ♦ Kontuz ibili kandlekin. Piztuta badaude, zaindu. Itzali etxetik irteteen edo oheratze-rakoan.
- ♦ Fosforoak eta zigarro-puntak uretan itzali.



Zerbaitek su hartzen badu, deitu **112** zenbakira - Larrialdietarako telefono-zenbakia

1.7. Elektrizitatearekin lotutako arriskua

Arrisku-faktoreak

- Etxetresna elektrikoak edo/eta konexioak egoera kaskarrean edukitzea.
- Entxufeak edo ur inguruak (harraskak, konketak...) hautsita egotea.
- Lur-konexio eskasa izatea.



Etxean elektrokutazioak gertatzeko arriskua handiagoa da bustita eta oinutsik izanez gero.

Prebentzio-gomendioak

Enplegu-emaileentzat

- ♦ Etxeko instalazio elektrikoa behar bezala dagoela ziurtatu eta beti egoera onean eduki. Entxufeak, tresna elektrikoak kableak egoera onean izan, baita manta elektrikoak ere.
- ♦ Egoera onean ez dagoen tresna elektrikoa konpondu edo aldatu.
- ♦ Ez kargatu gehiegi instalazio elektrikoa korrante-hargune batean tresna gehiegi entxufatuz.
- ♦ Ahal den neurrian, ez jarri entxufe bakar batean luzagarri eta lapur asko.
- ♦ Deskonektatu tresnak garbitu edo horien osagairen bat aldatu aurretik.

Familia-etxeko langileentzat

- ♦ Ez erabili tresna elektrikoak eskuak bustita dituzula edo zorua bustita dagoela.
- ♦ Instalazio elektrikoetatik hurbil dauden gainazal garbitzerakoan, ez erabili urik edo likidorik, batez ere, entxufeak edo luzagarriak badaude.
- ♦ Deskonektatu beti lisaburdina urez bete aurretik, ez ipini inoiz ur azpian konektatuta dauden tresnak.
- ♦ Ez konektatu sarera zuzenean entxuferik gabeko kableak.
- ♦ Ez desentxufatu tresnarik, kableari tira egin ez.
- ♦ Ez erabili inoiz ura elektrizitateak eragindako suteak itzaltzeko. Moztu korrante elektrikoak eta erabili itzalgailu egokia, edo, itzalgailurik ez baduzu, erabili tapakiak, trapeak eta antzekoak.



Zerbaitek su hartzen badu, deitu **112** zenbakira – Larrialdietarako telefono-zenbakia

2

Garbiketarako
produktuen
erabilerarekin zerikusia
duten arriskuak

2

duten arriskuak
erabilerarekin zerikusia
produktuen

2.1. Kutsatzaile kimikoak

Arrisku-faktoreak

- Produktu erreaktiboak nahastea.
- Produktu horiek modu desegokian biltegitratzea.
- Lurrun toxikoetara esposizioa.
- Aireztapen kaskarra.



Produktu kimikoek efektu kaltegarriak izan ditzakete osasunerako, bai arnastuz gero, bai ahoratuz gero eta bai ukitzuz gero. Besteak beste, efektu hauek eragin ditzakete: intoxikazioak, alergiak eta narritadurak.

Prebentzio-gomendioak

Enplegu-emaileentzat

- ♦ Garbiketa produktuak bero-iturrietatik urrun mantendu.
- ♦ Produktuak ondo itxita eta ordenatuta mantendu leku lehor batean.
- ♦ Pertsona erabiltzaileei erabilerarako argibideak eta produktu kimikoen segurtasun neurriak jakinarazi (ikusirik arriskuen piktograma eta horren esanahia).
- ♦ Ez nahastu garbiketako produktuak.
- ♦ Langileentzako eskularruak erosi.

Familia-etxeko langileentzat

- ♦ Ez nahastu garbiketako produktuak.
- ♦ Jatorrizko ontzietan eta estalkia ondo itxita garbiketa-produktuak izan. Ez kendu produktuen etiketak. Ez ahoratu eta ez usaindu produktu horiek.
- ♦ Etxean intsektizida erabili bada edo etxea margotu berri badago, ongi aireztatu.
- ♦ Jantzi eskularruak garbiketako produktu kimikoak erabiltzean.
- ♦ Produktu kimikoak erabili ondoren, eskuak garbitu beti.



Arnas edo alergia-arazoak badituzu, haurdun bazaude edo edoskialdian bazaude, ziurtatu produktu horiek erabil daitezkeela.

Istripua izanez gero, Toxikologia Informazioaren Medikuzko Zerbitzuaren telefonora deitu **(915 620 420)**,

Edo, bestela, **112** telefono-zenbakira

Produktu kimikoen arriskuen piktogramak

Piktograma hauek daramatzaten produktuek hau esan nahi dute:



LEHERGAILUA

Berotuz gero eztanda eragin dezaketen substantzia leherkorrak



PRESURITZATUA

Presiopeko gasak, hoztuak eta disolbatuak



ADI

Toxikotasun akutua. Azaleko narridura, begietakoa, arnasbideetako... (KOIPEA KENTZEKOA, ARROPA GARBITZEKO DETERGENTEA, ONTZIAK GARBITZEKO DETERGENTEA...)



SUKOIA

Substantzia sukoiak (HAUTSAK KENTZEKO ESPRAIA, ORBANAK KENTZEKO ESPRAIA...)



KORROSIBOA

Erredura larriak eragin ditzaketen substantzia korrosiboak (LIXIBA, AMONIAKOA, LIBRAGAILUA...)



OSO KALTEGARRIA

Kartzinogenoa, alergiak, asma, arnasteko zailtasunak eta abar eragin ditzakeen mutagenoa. Ugalkortasunari eta jaioberriei erasaten die (HAUTSAK KENTZEKO ESPRAIA...)



ERREGARRIA

Sutea edo eztanda eragin dezaketen substantzia erregarriak (LABEAK GARBITZEKO ESPRAIA, INSEKTIZIDA...)



HILGARRIA

Toxikotasun akutua. Guztiz toxikoa azala ukituz gero, inhalatuz gero edo ahoratuz gero (ARRATOI-POZOIA, INSEKTIZIDA...)



TOXIKOA

Toxikoa da uretako organismoentzat, eta efektuak kaltegarriak dira uretako organismoentzako korrosiboak (LIXIBA, INSEKTIZIDA, ORBANAK KENTZEKO ESPRAIA...)



Garbiketako produktuen ontzietako etiketetan, produktu kimiko horien erabilerak sor ditzakeen arriskuen sinboloak ikus daitezke.

3

Elikagaien
manipulazioarekin eta
pertsonen zainketarekin
zerikusia duten arriskuak

3

zerikusia duten arriskuak
bertsonen zainketarekin
manipulazioarekin eta

3.1. Kutsatzaile biologikoak

Arrisku-faktoreak

- Ura eta kutsatutako elikagaiak.
- Elikagaiak behar baino tenperatura baxuagoan sukaldatzea.
- Gaixotasun infekto-kutsakorrek dituzten pertsonekin kontaktua.
- Animaliekin kontaktua.



Elikagaiak prestatzeko eta kontserbatzeko orduan, beharrezkoa da kontu handiz ibiltzea, saltsekin eta arrautza gordina duten platerekin, batik bat. Ezinbestekoa da eskuak aldi oro garbitzea eta medikuen jarraibideak jarraitzea.

Prebentzio-gomendioak

Enplegu-emaileentzat

- ♦ Elikagaiak kanpoko baldintzetatik babestuta eta zoruan ipini gabe biltegitatu.
- ♦ Elikagai gordinak eta prestatutakoak behar den bezala maneiatzeko informazioa eman langileei.
- ♦ Hozkailuko tenperatura 4 °C baino gutxiagoan mantendu, eta izozkailukoa -18°C baino gutxiagoan.
- ♦ Erosi langileentzat erabili eta botatzeko eskularruak, pertsonekin lan egiteko. Behar izanez gero, baita maskarak edo bestelako materiala ere.
- ♦ Gaixo dauden pertsonen gelak ondo aireztatuta izan.
- ♦ Langileei haien ardurapean dauden pertsonen tratamendu medikoen berri eman.

Familia-etxeko langileentzat

- ♦ Garbitu ondo eskuak ura eta xaboa erabiliz, gaixorik dauden pertsonekin kontaktua eduki aurretik eta ondoren, elikagaiak manipulatu aurretik eta komunean izan ondoren.
- ♦ Garbitu sukalde gainak eta sukaldeko tresnak, elikagaiak prestatu aurretik eta ondoren, eta, batez ere, elikagai gordinak manipulatu behar badituzu.
- ♦ Zaborrontzia, paperontzia eta antzeko ontziak garbitu behar badituzu, hustu ontzia, ez sartu inoiz esku.
- ♦ Erabili babesteko elementu egokiak (eskularruak, maskarak...) hondakin-mota oro manipulatzeko, eta haiekiko kontaktu zuzena eragotzi.

4

Arrisku
ergonomikoak

ergonomikoak
Arrisku

4.1. Gehiegizko esfortzuak

Arrisku-faktoreak

- Gorputz-jarrera behartuak edo denbora luzez egotekoak.
- Lan errepikakorrak.
- Ahalegin jarraituak, pisu handiak jasotzen edo mugitzen.



Etxeko lan asko egitean, lokomozio-aparatua behartzen da. Zorua garbitzean, xurgagailua pasatzean, oheak egitean, erosketak egitean edota pertsonak mugitzean hartzen diren gorputz-jarrerak muskulu eta hezurretako mikro traumatismoak eta lesioak eragin ditzakete.

Prebentzio-gomendioak

Enplegu-emaileentzat

- ♦ Antolatu lana mugimendu errepikakorrek dituzten zereginak eta ez dituztenak txandakatzeko.
- ♦ Atsedena eman langileari neke muskularretik erreuperatzeko.
- ♦ Helduleku eta luzera egokiak dituzten tresnak eskaini, eskobak eta garbitzeko makilak, kasu. T edo gurutzeta bat eman kristalak garbitzeko.
- ♦ Lau gurpildun erosketetarako orga eman.
- ♦ Adinaren eta sexuaren araberako karga maximoak errespetatu: gogoratu, oro har, gizona kasuan, 25 kg baino gehiago altxatzea ez dela gomendatzen, eta emakumeen kasuan, berriz, 15 kg. Ondorioz, pisu handiagoak jaso behar izanez gero, laguntza mekanikoak jarri.

Familia-etxeko langileentzat

- ♦ Etxeko lanak txandakatu egunaren joanean, gorputz-atal desberdinak erabiltzeko. Egin etenaldiak, etxeko lanaren arabera.
- ♦ Zutik denbora luzez egon behar baduzu (lisatzen, harrikoa egiten, etab.), erabili euskarriren bat, hanka bat aulkitxo baten gainean, eta aldatu hankaz noizean behin.
- ♦ Oheak egitean, zoruan dagoen objektuaren bat jasotzean edo arropa garbigailutik ateratzean, tolestu belauak eta ez bota gorputza aurrealdera.
- ♦ Ez jaso gauza astunak sorbalden altueratik gora.
- ♦ Eskatu beti laguntza, zama bolumen handikoa bada edo zama manipulatzeko segurua ez bada.
- ♦ Pertsona bati eusteko edo hura mugitzeko, jarri gorputza mugitu behar duzun pertsonatik ahalik eta gertuen. Burua tente jarri eta ez mugitu lepoa. Eskatu pertsonari ahal duen neurrian berak ere bere partetik jartzeko mugimenduetan.



Haurdun edo edoskitzaroan dauden langileen babes bermatu behar da, eta arreta berezia jarri behar da zenbait postuarek, mugimenduk eta gehiegizko esfortzuak sortzen dituzten arriskuarek.

15

Arrisku
psikosozialak

15

ARRISKU
psikosozialak

5.1. Estresa eta desgaste emozionala

Arrisku-faktoreak

- Ezegonkortasuna eta lan-baldintza prekarioak.
- Etenaldirik gabeko lanaldi luzeak.
- Gauetan lan egitea.
- Ardurapeko pertsonak edo haren familiak inposatuta gehiegizko lan-erritmoa izatea.
- Gaiak fisiko, psikiko eta emozionala.
- Lanean aintzat ez hartzea.
- Monotonía eta errutina.
- Etenaldiez gozatu ahal izateko baldintza egokiak ez izatea.



Etxeko lanek eta pertsonen zaintzak estresa eragin dezakete, eta, horren ondorioz, asaldura fisikoak eta psikologikoak sor daitezke.

Prebentzio-gomendioak

Enplegu-emaileentzat

- ♦ Legerian ezarritako langileen eskubi-deak eta lan-baldintzak errespetatu.
- ♦ Argi azaldu zer lan egin behar diren, eta eman horretarako behar beste denbora eta bitarteko egokiak.
- ♦ Informatu lanak eragin ditzakeen arriskuez, eta saiatu arrisku horiek eragozten edo murrizten.
- ♦ Langileen iradokizunak eta autonomia onartu.
- ♦ Esker ona adierazi egindako lanagatik, eta aparteko orduak ordaindu.
- ♦ Ordu-tegiak eta atsedenaldirik errespetatu.

Familia-etxeko langileentzat

- ♦ Lanak lehenetsunak eta eritmoa kontuan hartuta egin.
- ♦ Utzi zeregin gogorrenak errendimendu goreneko uneetarako, enplegu-emaileen oharrei jarraituz.
- ♦ Mendekotasuna duen pertsonak behar duen zaintza motaren inguruko informazioa eskatu.
- ♦ Lanaldian zehar atsedenaldirik hartu.
- ♦ Errespetatu eguneroko eta asteroko atsedenaldirik mendekotasuna duen pertsonarengandik urrun izan dadila.

5.2. Tratu txarren, indarkeriaren edo sexu jazarpenaren arriskua

Arrisku-faktoreak

- Tratu bidegabea, diskriminatzailea eta mehatxatzailea.
- Indarkeria.
- Bakarkako lana.
- Enplegu-emailearen etxean bizitzea.
- Mendekotasunak (alkohol gehiegi, drogak, ludopatiak...).



Laneko indarkeria da lan-jarduerarekin zerikusia duten egoeretan **abusuak, mehatxuak edo erasoak** gertatu, eta, horren ondorioz, **arriskuan** jartzen denean, **inplizituki zein esplizituki, langilearen segurtasuna, ongizatea edo osasuna (fisikoa edota psikikoa)**. Indarkeria hori izan daiteke, bai fisikoa, bai psikologikoa (beldurraraztea, mehatxatzea, kalte psikologikoa eta morala eragin dezaketen indarkeria psikologikoko portaerak...).

Sexu jazarpena da, nahi ez duen pertsona batekin, horren sexua dela-eta, hitzez, hitzik gabe edo fisikoki okerreko jokabidea izatea; horren **helburua edo ondorioa** da pertsona horren duintasunari erasotzea eta **beldurtuta, laidotuta eta irainduta sentiaraztea**.

Prebentzio-gomendioak

Enplegu-emaileentzat

- ♦ Langileari bere eskubideak eta errespetuzko tratua bermatu.
- ♦ Langilearen pribatutasuna eta duintasuna errespetatu.
- ♦ Mendekotasuna duen pertsonak gaixotasun mentala edo neurodegeneratiboren bat badu eta nahasmendu agresibo edo biolentoak izaten baditu, langileari jakinarazi.
- ♦ Ez utzi zure familiako kideei langilearekiko biolentoa izaten.

Familia-etxeke langileentzat

- ♦ «Zure osasunerako arriskutsua izan daitekeen egoeraren bat biziz gero lanean, jakinarazi lehenbailehen enplegu-emaileari, eta hark konponbideak bilatu beharko ditu. Enplegu-emaileak ezer egiten ezbadu, sindikatu baten aholkuari jarraitu edo bestela, lan-agitaritzan salatu dezakezu».



Edozein eraso motaren aurrean (fisikoa, morala edo hitzekoa), deitu **112** eta **016** telefono-zenbakira eta eman erasoaren berri.

Glosarioa

Laneko Istripua**	<p>Laneko istripuztat jotzen da besteren kontura egiten duen lana dela-eta edo lan horren ondorioz langileak jasaten duen edozein gorputz-lesio.</p> <p>Hauek izango dira laneko istripuak:</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Langileak lanlekura joatean edo handik itzultzean izaten duen istripua.♦ Langileak, enpresaburuak agindutakoa betetzeko edo berez enpresaren funtzionamendurako interesgarria izan daitekeela uste duelako, egiten dituen lanetan edo horien ondorioz izaten duen istripua, nahiz eta lan horiek bere lanbide-taldekoak ez izan.♦ Langileak bere lana betetzeagatik harrapatzen duen baina, baldin eta frogatzen bada gaixotasun hori soilik lanaren ondorioz harrapatu duela.♦ Langileak aurretik jasan dituen gaixotasunak edo akatsak, baldin eta istripuaren ondoriozko lesioagatik larriagotzen badira.♦ Gaixotasun interkurrenteen ondorioz izaera, iraupena, larritasuna edo sendaeguna aldatzen zaien istripu-ondorioak; istripuak berak ekarritako prozesu patologikoak eragindako konplikazioak; edo gaixoa sendatzeko jarri den ingurune berrian hartutako gaixotasunetatik sortu diren ondorioak.
Lanaren ondoriozko-kalteak	<p>Lanean edo lana dela-bide izandako gaixotasun, patologia edo lesioak dira.</p>
Gaixotasun arrunta**	<p>Joko da gaixotasun arrunt direla ez laneko istripu ez gaixotasun profesionaltzat jotzen ez diren osasunaren gorabeherak</p>
Gaixotasun profesionala**	<p>Gaixotasun profesionaltzat hartuko da besteren kontura egindako lanaren ondorioz hartutakoa, aplikatzekoak eta lege honen garapenekoak diren xedapenen bitartez onartzen den koadroan zehazten diren jardueretan, baldin eta gaixotasun profesional bakoitzerako koadro horretan aipatzen diren elementu edo substantzien eraginez sortu bada.</p>

Banakako babes-ekipamendua *	Langileak aldean eramateko edo erabiltzeko edozein ekipamendu, langilea babesteko laneko segurtasunaren eta osasunaren aurkakoa izan daitekeen arriskutik edo arriskuetatik, bai eta helburu bera duen edozein osagarri edo gehigarri ere.
Prebentzioa*	Enpresako jarduera-fase guztietan ezarritako jardueren edo hartutako neurrien multzoa, lanaren ondoriozko arriskuak saihesteko edo horiek murrizteko.
Lan-Arriskua*	Lanaren ondorioz langileak kalteren bat izateko posibilitatea da.
Osasuna*	«Osasuna ongizate fisiko, mental eta sozialaren egoera erabatekoa da eta ez bakarrik gaixotasun eza», Osasunaren Mundu Erakundeak emandako definizioa (OME). Horrenbestez, laneko segurtasunaren eta osasunaren xede da langileen ongizate, fisiko, mental eta sozial ahalik eta handiena sustatzea eta hala izan dadin ziurtatzea.
Familia-Etxeko Zerbitzua	Familia-etxearen titularrak eta enpleguatuak hitzartutako lan-harreman berezia; lehenak enplegu-emaile gisa, eta langileak, lehenaren mende eta kontura, familia-etxean zerbitzu ordainduak betetzen dituela.
Lana*	«Jarduera fisiko zein intelektual oro». Lan ordaindua oinarrizko giza premiei aurre egiteko bitarteko bat da; oinarrizko giza premia horiek dira, besteak beste, iraupeneko bizi-maila edukitzea, bizitzakalitatea hobetzea, norbera gizartean kokatzea eta norbera gogobetetzea.
Lan Duina	Pertsonen lan-alorreko nahiak edo xedeak biltzen dituen lana. Nahi edo xede horiek dira, besteak beste, «diru-sarrera bidezkoa sortuko duen enplegu produktiboa edukitzeko aukera izatea, lantokian segurtasuna edukitzea, familiek jendarte-babesa edukitzea, giza garapenerako eta gizarteratzeko aukera hobekak edukitzea, askatasuna edukitzea iritziak emateko, antolatze eta bizitzari eragiten dioten erabakietan parte hartzeko» (Lanaren Nazioarteko Erakundearen arbera). http://www.ilo.org/global/topics/decent-work/lang--es/index.htm

* Definizioak Laneko Arriskuen Prebentzioari buruzko 31/1995 Legean jasotakoak dira.

** Definizioak 8/2015 Legegintzako Errege Dekretua, urriaren 30ekoa, Gizarte Segurantzaren Lege Orokorren testu bategina onartzen duenaren jasotakoak dira (BOE, 261.zk.,2015eko urriaren 31ekoa).

Araudia

Lan-arriskuen prebentzioari buruzko 31/1995 Legea (BOE, 269. Zk. 1995eko azaroaren 10ekoa).

Familia-etxeko zerbitzuaren izaera bereziko lan-harremana arautzen duen azaroaren 14ko 1620/2011 Errege Dekretua (BOE, 277. zk., 2011ko azaroaren 17koa).

29/2012 Errege Lege Dekretua, abenduaren 28koa, Etxeko langileen sistema bereziaren kudeaketa eta babes soziala hobetzekoa, eta izaera ekonomiko eta sozialeko beste neurri batzuk hartzekoa (BOE, 314. zk., 2012.eko abenduaren 31koa).

8/2015 Legegintzako Errege Dekretua, urriaren 30ekoa, Gizarte Segurantzaren Lege Orokorraren testu bategina onartzen duena (BOE, 261. zk., 2015eko urriaren 31koa).

6/2018 Legea, uztailaren 3koa, 2018rako Estatuaren Aurrekontu Orokorrena (BOE, 161. zk., 2018ko uztailaren 4koa).

1462/2018 Errege Dekretua, abenduaren 21ekoa, 2019rako lanbidearteko gutxieneko soldata finkatzen duena. (BOE, 312. zk., 2018ko abenduaren 27koa).

28/2018 Errege Lege Dekretua, abenduaren 28koa, Pentsio publikoak handitu eta gizarte-, lan- eta enplegu-alorrean presako beste neurri batzuk hartzekoa (BOE, 314. zk., 2018ko abenduaren 29koa).

TMS/83/2019 Agindua, urtarrilaren 31koa, 2019ko ekitaldirako Gizarte Segurantzako kotizazioen, langabeziaren, jarduera uzteagatiko babesaren, Soldatak Bermatzeko Funtzaren eta lanbide-heziketaren gaineko lege-arauak garatzen dituena. (BOE, 29. zk., 2019ko otsailaren 2koa).

Lanaren Nazioarteko Erakundea (LANE): C189 — Etxeko zerbitzurako langileei buruzko hitzarmena, 2011 (189. zk.) — *Etxeko zerbitzurako langileen lan duinerako hitzarmena* (2013ko irailaren 5ean sartu zen indarrean). *Genevan onartu zen, Lanari buruzko Nazioarteko 100. biltzarrean* (2011ko ekainaren 16a). Espainiak oraindik ez du berretsi akordioa.

Bibliografía eta kontsultatutako iturriak

- ANDALUCIA ACOGE, Lares, **Herramientas didácticas para el empleo doméstico. Manual para docentes.** 2006.
<http://www.bidelagun.com/wp-content/uploads/domesticodocentes.pdf>
- CARITAS BIZKAIA, **Presentación del programa de empleo dentro de Cáritas Bizkaia y de su proyecto Zaintza.**
http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/debate_conciliacion_190510/es_debatcon/adjuntos/PROBLEMATICA%20DEL%20SECTOR%20DE%20TRABAJADORAS%20DEL%20SERVICIO%20DOMESTICO.pdf
- CC.OO. - COMISIONES OBRERAS Construcción y Servicios, **Folleto informativo sobre cuestiones relacionadas con la salud laboral de las trabajadoras y trabajadores domésticos.** 2016.
http://construccionyservicios.ccoo.es/comunes/recursos/99824/doc275243_Folleto_informativo_sobre_cuestiones_relacionadas_con_la_salud_laboral_de_las_trabajadoras_y_trabajadores_domesticos.pdf
- CC.OO. - SECRETARIA DE SALUD LABORAL. CASTILLA Y LEON, **Guía básica de riesgos laborales específicos en el sector sanitario,** 2011.
http://www.sanidad.ccoo.es/comunes/recursos/15617/doc142620_Guia_Basica_de_riesgos_laborales_en_el_sector_sanitario.pdf
- CC.OO. - Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente de CCOO de Navarra, **Trabajo saludable con personas dependientes. Guía de Prevención de Riesgos Laborales para trabajadores y trabajadoras del sector.** 2009.
http://www.ladep.es/ficheros/documentos/guia_dependencia.pdf
- CRUZ ROJA ESPAÑOLA, **«En tu hogar - Quiérete Mucho»**, 2008.
<https://www.cruzroja.es/prevenicion/index-hogar.html>
- COMUNIDAD DE MADRID. DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y ALIMENTACIÓN. INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA. CONSEJERÍA DE SANIDAD, UGT - Federación de Servicios Públicos. **Guía para la prevención de accidentes en las personas mayores.**
<http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3Df238%281%29.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352883653020&ssbinary=true>
- EQUIPO SJM de trabajo del hogar y mujer migrada. Asociación Claver (Sevilla), Fundación Social Ignacio Ellacuría (Bilbao), Centro Pueblos Unidos-Fundación San Juan del Castillo (Madrid) y Fundación Red Incola (Valladolid), **Visibilizar lo invisible: Mujeres migradas y empleo del hogar,** Octubre 2018.
<https://sjme.org/gallery/informe-visibilizar-lo-invisible-mujeres-migradas-y-empleo-del-hogar/>
- EU-OSHA - AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO, **«Factsheet 42 – Las cuestiones de género en relación con la seguridad y la salud en el trabajo»**
<https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/factsheets/42/view>

- EU-OSHA - AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO, «**Las mujeres y la seguridad y salud en el trabajo**»
<https://osha.europa.eu/es/themes/women-and-health-work>
- FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, **Guía de buenas prácticas para la prevención de riesgos en ayuda a domicilio.**
http://ergodep.ibv.org/component/docman/doc_download/29-.html
- GOBIERNO DE CANARIAS, **Riesgos en el hogar. Factores de riesgo y medidas preventivas, 2008.**
https://issuu.com/icaselcanarias/docs/riesgos_en_el_hogar
- EUSKO JAURLARITZA - EMAKUNDE - Emakumearen Euskal Erakundea / **Familia-etxeko zerbitzuan diharduten langileen oinarrizko araudia. 2019.**
http://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_recursos/es_emakunde/adjuntos/Normativa_personal_hogar_familiar.pdf
- EUSKO JAURLARITZA - LANBIDE, Ziurtagiriari dagozkion prestakuntza-moduluen zerrenda: Etxeko enplegua.
http://apps.lanbide.euskadi.net/apps/ce_Modulos?LG=C&ML=OFEMEN21&MS=Egab&I-DAR=SSCI&IDCE=SSCI0109&ORGN=&SVSG=N&IDUS=
- EUSKO JAURLARITZA - LANBIDE, **Etxeko langileen arautzea**
<http://www.lanbide.euskadi.eus/empresas/-/informacion/reglamentacion-empleadas-de-hogar/>
- GOVERN DE LES ILLES BALEARS, CONSELLERIA DE TREBALL I FORMACIÓ, **Accidentes en el hogar ¿Por qué ocurren? ¿Cómo defenderse?, 2005.**
http://www.caib.es/sites/materialdidactic/ca/accidents_a_la_llar_per_que_ocorren_com_evi-tar-los-50613/archivopub.do?ctrl=MCRST4245Z1132707&id=132707
- Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo (INSSBT), **Documentos y material divulgativo sobre manipulación manual de cargas: Cartel «Manipulación manual de cargas»**
<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/CATALOGO%20DE%20PUBLICACIONES%20ONLINE/CARTELES/Carteles%20TME%202012/08-manipulacion-V.pdf>
- JUNTA DE ANDALUCÍA. CONSEJERÍA DE EMPLEO, **Guía de prevención de riesgos domésticos»** Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales, 2010.
http://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/1_2108_guia_prd.pdf
- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN. FEDERACIÓN DE LA MUJER RURAL, **La prevención de riesgos laborales y la mujer rural.** Prevalia CPG. 2009.
<https://bibliotecadigital.jcyl.es/es/consulta/registro.cmd?id=20212>
- LOPEZ RUBIA, MIREN EDURNE, **Regulación jurídica y preventiva de la seguridad y salud de la mujer trabajadora.** Thonson Reuters Aranzadi. 2015.
- Ministerio de TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL, **Servicio del Hogar Familiar: Información Básica 2019.**
http://www.mitramiss.gob.es/es/portada/serviciohogar/masinformacion/hogarfamiliar_2019.pdf
- MUTUALIA, **Personal Empleado en el Hogar, 2017 (Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2017).**
https://www.mutualia.eus/wp-content/uploads/2018/03/Manual_empleados_hogar_Mutualia.pdf

Organización Internacional del Trabajo (OIT): **C189 - Convenio sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos, 2011 (núm. 189) - Convenio sobre el trabajo decente para las trabajadoras y los trabajadores domésticos** (Entrada en vigor: 05 septiembre 2013) Adopción: Ginebra, 100ª reunión CIT (16 junio 2011).

https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/ff?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:2551460

PARLAMENTO EUROPEO, **Informe del Parlamento Europeo de 5 de Abril de 2016 (sobre las trabajadoras domésticas y las cuidadoras en la UE (2015/2094(INI))**.

<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NONSGML+REPORT+A8-2016-0053+0+DOC+PDF+V0//ES>

PARLAMENTO EUROPEO: P8_TA(2016)0203 **Resolución del Parlamento Europeo, de 28 de abril de 2016, sobre las trabajadoras domésticas y las cuidadoras en la UE (2015/2094(INI))**

http://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-8-2016-0203_ES.html?redirect

Pictogramas CLP. European Chemicals Agency (ECHA).

<https://echa.europa.eu/es/regulations/clp/clp-pictograms>

SANZ SÁEZ, CONCEPCIÓN, **La protección social de las empleadas de hogar. La desaparición definitiva del Régimen Especial de la Seguridad Social y su integración en el Régimen General como sistema Especial: análisis actual y de futuro.** Bomarzo. 2017.

SEPE - SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL, **OBSERVATORIO DE LAS OCUPACIONES 2018, Informe del Mercado de Trabajo de Araba/Alava. 2018. Datos 2017.**

http://www.sepe.es/contenidos/observatorio/mercado_trabajo/3019-1.pdf

SEPE - SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL, **OBSERVATORIO DE LAS OCUPACIONES 2018, del Mercado de Trabajo de Bizkaia. 2018. Datos 2017.**

https://www.sepe.es/contenidos/observatorio/mercado_trabajo/3063-1.pdf

SEPE - SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL, **OBSERVATORIO DE LAS OCUPACIONES 2018, Informe del Mercado de Trabajo de Gipuzkoa. 2018. Datos 2017.**

https://www.sepe.es/contenidos/observatorio/mercado_trabajo/3039-1.pdf

USO - UNIÓN SINDICAL OBRERA. **Régimen General. Sistema Especial para empleados y empleadas de hogar 2018.**

<http://www.uso.es/wp-content/uploads/2018/03/RE%CC%81GIMEN-GENERAL-trabajo-domestico-2018-def.pdf>

UGT. ARA Previsió. Secretaría de Política Sindical/Salud Laboral de UGT de Catalunya, **Cuaderno de prevención; Profesionales de la atención domiciliaria.**

http://www.ugt.cat/download/salut_laboral/documents_sectorials_de_previsio%C3%B3_de_riscos/profesionales%20de%20la%20atenci%C3%B3n%20domiciliaria.pdf

UGT, **Por un trabajo digno en el servicio del hogar familiar.**

<http://www.ugteuskadi.org/por-un-trabajo-digno-el-el-servicio-del-hogar-familiar/>

UGT, **El trabajo de ayuda a domicilio en España.2018.**

http://www.ugt.es/sites/default/files/el_trabajo_de_ayuda_a_domicilio_ugt_fesp_sep_2018_def_0.pdf

ZAINTEA - CENTRO MUNICIPAL DE APOYO A FAMILIARES, Ayuntamiento de Bilbao. **Guía para personas cuidadoras Zaintzea.**

<http://www.zaintzea.org/informacion/GUIA%20PARA%20PERSONAS%20CUIDADORAS%20-%20ZAINTEA.pdf>

Helbide baliagarriak

Hainbat sindikatutan jaso dezakezu zure eskubideei buruzko informazioa. Horrez gain, honako helbide hauek ere izan daitezke erabilgarriak:

1. Elkartek

AHT-ELE - Asociación de trabajadoras del Hogar - Etxeko Langileen Elkartea	Pelota kalea 3, lonja 48005 - Bilbo	ath-ele@hotmail.com	
Emakumeen Etxea Bidez bide Elkartea	Okendo kalea 9 20004 - Donostia	Tel. 943 48 34 70	
Lopez de Vicuña elkartea, familia-etxeko langileen sustapen kulturalerako - Maria Inmaculadako erlijiosoak	Fontecha y Salazar kalea 7 48007 - Bilbo	Tel. 94 445 06 48	Elkartearen zk: AS/B/08008/1999
Bizkaiko Caritas (Etxeko zerbitzua, familia-etxeetako enplegua)	Erribera kalea 8 48005 - Bilbo	Tel. 94 402 00 99	
Arabako Caritas	Cuadrilla de Salvatierra kalea 4 01013 - Gasteiz	Tel. 945 220 304	
Gipuzkoako Caritas	Salamanca Ibilbidea 2 20003 - Donostia	Tel. 945 220 304	
Fundación Social Ignacio Ellacuría (Torre de Babel)	Aita Lojendio 2 48008- Bilbo	Tel. 944 4465992	
Malen Etxea Elkartea	San Telmo kalea 24 20750- Zumaia		Elkartearen zk: AS/G/10353/2003

2. Gizarte Segurantzza

Wellingtongo Dukea kalea 31	01010 - Vitoria-Gasteiz	Tel. 945 16 27 00
Kale Nagusia 89, beheko solairua	48011 - Bilbo	Tel. 94 4 28 45 56
Otamendi anaia kalea 13, beheko solairua	20014 - Donostia	Tel. 94 4 28 45 56

3. Lan-ikuskapenak

Araba Jenerala kalea 10 - 2. solairua	01005 - Vitoria-Gasteiz	Tel. 945 14 22 20
Kale Nagusia 50	48011 - Bilbo	Tel. 94 4 39 80 16
Urdaneta kalea 7 – 1. solairua	20006 - Donostia	Tel. 943 45 80 00

4. Emakunde – Emakumearen Euskal Erakundea – Instituto Vasco de la Mujer

Manuel Iradier, 36	01005 - Vitoria-Gasteiz	Tel. 945 016 700
--------------------	-------------------------	------------------

5. Euskadiko Lan Arloko Agintaritzak: Lan eta Gizarte Segurantzako Lurralde Ordezkaria (Eusko Jaurlaritzako Lan eta Justizia Saila)

Samaniego 2, 2.º	01008 - Vitoria-Gasteiz	Tel. 945 017 030
Gran Vía 85, 7.º	48011 - Bilbao	Tel. 944 031 216 944 031 215
Intxaurren 70, 2.	20015 - Donostia-San Sebastián	Tel. 943 023 224



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

LAN ETA JUSTIZIA SAILA
DEPARTAMENTO DE TRABAJO Y JUSTICIA