

Ocupaciones elementales



AYUDANTE DE COCINA

Preparan, cocinan y fríen los alimentos en hoteles, restaurantes, hospitales, barcos, trenes, casas particulares y otros establecimientos públicos donde se sirven comidas

Peligros

 Químico	Polvos Líquidos Gases y Vapores	 Físico	Ruido Temperaturas Extremas: Frio - Calor Iluminación: Luz Visible por exceso o deficiencia
 Biológico	Virus Hongos Bacterias	 Biomecánicos	Postura: Prolongada Mantenida Movimiento Repetitivo Manipulación manual de cargas
 Fenómenos Naturales	Terremoto Sismo	 Psicosocial	Jornada de trabajo Condiciones de la tarea Gestión Organizacional Interface Persona - Tarea Características de la organización Características de Grupo Social de Trabajo
 Condiciones de seguridad	Mecánicos: Materiales Proyectados Sólidos - Fluidos/ Herramientas / Equipos. Locativos: Superficies de Trabajo Irregulares – Deslizantes – Con Diferencia del Nivel/ Medios de almacenamiento/ Condiciones de Orden y Aseo. Eléctricos: Estática/ Baja Tensión.		

Medidas de control

- ¿Tiene definido los horarios de trabajo y descanso de acuerdo a la labor (turnos, rotación, horas extras)?
- ¿Realiza jornadas de pausas activas laborales varias veces al día o a la semana?
- ¿Dispone de un sistema de ventilación y/o aire acondicionado?
- ¿Cuenta con rutas de limpieza y desinfección en las áreas?

Equipos y herramientas

- ✓ Estufa
- ✓ Parrillas y planchas asadoras
- ✓ Cuchillos, tenedores, pinzas metálicas para alimentos
- ✓ Horno convencional y microondas
- ✓ Peladora, picadora, molino para el procesamiento de alimentos
- ✓ Licuadora, batidora, campana extractoras, freidora

Elementos de protección personal

- ✓ Uso de calzado con suela antideslizante
- ✓ Uso de guantes o paños de material aislante del calor
- ✓ Uso de guantes en nitrilo o látex
- ✓ Uso de delantal
- ✓ Cofia o malla

Tips de prevención

- ✓ En toda actividad en con que demande el contacto con superficies calientes utilice guantes o paños de material aislante.
- ✓ En caso de derrame accidental de alguna sustancia líquida atienda de forma prioritaria la situación y realice la limpieza del área afectada.
- ✓ La cocción en exceso de un alimento puede hacer que este genere llama y potencialmente desencadene un incendio, controle atentamente temperaturas y tiempos de cocción.

