

ETXEKO ARRISKUEN PREBENTZIOA

Babestu ezazu zure osasuna!



OSALAN

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



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

EKONOMIA, LAN ETA
ENPLEGU SAILA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA,
TRABAJO Y EMPLEO

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la Biblioteca de Osalan:
<https://www.katalogoak.euskadi.eus>

Lan honen bibliografia-erregistroa Osalaneko Liburutegiaren katalogoan aurki daiteke:
<https://www.katalogoak.euskadi.eus>

A catalogue record of this book is available in the catalogue of the Library of Osalan:
<https://www.katalogoak.euskadi.eus>

-
- Izenburua:** ETXEKO ARRISKUEN PREBENTZIOA. Babestu ezazu zure osasuna!
- Argitaraldia:** 1. edizioa, 2026ko apirila.
- ©** Administración de la Comunidad Autónoma de Euskadi / Euskadiko Autonomia Erkidegoko Administrazioa.
OSALAN-Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales / Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea.
- Argitaratzailea:** OSALAN-Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales / Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea.
Camino de la Dinamita, s/n - 48903 Barakaldo (Bizkaia).
- Internet:** www.osalan.euskadi.eus
- Egilea:** García Ropero, Anabel; Martínez De Aguirre Ortiz De Zárate, Iñaki;
Sánchez de la Fuente, Javier
- Fotokonposizioa eta inprimaketa:** Editorial MIC · www.editorialmic.com
- Lege-gordailua:** LG BI 0517-2026
-

OSALAN-Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundeak 2019an argitaratutako "Guía básica de prevención de riesgos laborales para las personas trabajadores del hogar/Laneko arriskuen prebentziorako oinarritzko gida, etxeko zerbitzurako langileentzat" argitalpenean oinarritutako testua.

Aurkibidea

Enplegatzaileak	5
Betebeharrak (I)	5
Betebeharrak(II)	6
Eskubideak	7
Enplegatuak	8
Eskubideak (I)	8
Eskubideak (II)	9
Betebeharrak	10
Lan-istripua eta gaixotasun profesionala.....	11
Zer da lan-istripu bat?	11
Gaixotasun profesionala	12
Gaixotasun profesionala	13
Arriskuak.....	14
Maila bereko erorketak	14
Mailen arteko erorketak	15
Ebakiak	16
Kolpeak edo talkak	17
Erredurak	18
Suteak eta leherketak	19
Kontaktu elektrikoak	20
Kutsatzaile kimikoak	21
Produktu kimikoak. Zer esan nahi dute etiketako sinboloek?	22
Kutsatzaile biologikoak	23
Gehiegizko esfortzuak	24
Estresa eta neke emozionala	25
Tratu txarrak, indarkeria eta/edo jazarpena	26
Araudia	27

Aurkezpena

OSALAN-Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundearen helburu nagusietako bat da prebentzioko ezagutza pertsona guztiengana eta lan-jardueraren bat garatzen den ingurune guztietara irits dadin sustatzea. Esparru horretan, ezinbestekoa da gogoraraztea segurtasunaren eta osasunaren babesa etxetan ere bermatu behar dela, bereziki etxeko langileen lantoki bihurtzen denean, funtsezko sektorea baita gure gizartearentzat, eta, hala ere, historikoki ikusezina.

Irailaren 10eko 893/2024 Errege Dekretua onartzea aurrerapen erabakigarria da arlo horretan, lehen aldiz berariaz arautzen baitu etxeko zerbitzuaren eremuko segurtasunaren eta osasunaren babesa. Arau horrek lan-eremu hori beste edozein lan-eremurekin parekatzen du, eta etxeko langileei lan-baldintza seguru eta osasungarriak izateko eskubidea aitortzen die.

Errege-dekretu hori indarrean jartzean, etxeko norbait kontratatzeak zenbait betebeharrak dakartzkio enplegatzaileari, besteak beste: etxeko arriskuak ebaluatzea, prebentzio-neurriak hartzea, ekipamendu egokiak ematea, arriskuei buruzko informazioa eta prestakuntza ematea, eta, hala dagokionean, osasuna zaintzea.

Etxeko langileek egin ohi dituzten eta hainbat arrisku fisiko, kimiko, ergonomiko edo psikosozial eragiten dituzten zereginak honako hauek izan ohi dira: garbitzea, janariak edo edariak prestatzea eta zerbitzatzea, pertsonak zaintzea eta gaez edo barne-erregimenean lan egitea.

Premia horien eta etxeek lantoki gisa dituzten zailtasun erantsien jakitun, OSALAN-Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundeak informazio- eta kontsulta-material argiak, eskuragarriak eta enplegatzaileei nahiz etxeko langileei bideratuak egitea bultzatzen du. Fitxa praktikoa hauek arrisku ohikoenak eta aplikatu beharreko prebentzio-neurriak errazago ulertzeko sortu dira, eta tresna erabilgarri bat eskaintzen dute prebentzioa errazteko eta segurtasun- eta osasun-baldintzak hobetzeko, eguneroko eta funtsezko ingurunean.

Lourdes Íscar Reina

Osalan-Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundeko zuzendari nagusia



Betebeharrak (I)



- » **Babesteko betebeharrak orokorra:** Langileen segurtasuna eta osasuna bermatu behar du etxeko lanarekin lotutako alderdi guztietan.



- » **Laneko arriskuen ebaluazioa:** Etxeko arriskuen ebaluazioa egin behar du hasieran, jarduera eta enplegatuaren ezaugarriak kontuan hartuta. Zereginak edo lan-baldintzak aldatuz gero edo osasunean kalterik gertatuz gero eguneratu egin behar du ebaluazioa.



- » **Prebentzio-neurriak ezartzea:** Arriskuak hauteman ondoren, beharrezko neurriak hartu behar du horiekin murrizteko edo desagerrarazteko. Neurriak idatziz jaso behar du eta kopia bat eman behar du langileari.



- » **Lanerako eta norbera babesteko ekipoak (NBE):** Arriskuen ebaluazioan zehazten diren norbera babesteko ekipoak eta lana seguru egiteko ekipoak (esaterako, eskularruak edo oinetako irristagaitzak) doan eman behar du dizkio langileari, eta horiek ordezkatzeaz arduratu behar du da.



- » **Informazioa eta parte-hartzea:** Langileak bere lanpostuaren arriskuei eta prebentzio-neurriari buruzko informazio argia duela bermatu behar du. Horrez gain, langileari parte hartzeko eta babes mailak hobetzeko proposamenak egiteko aukera eman behar du.



Betebeharrak(II)



- » **Prestakuntza prebentiboa:** Langileak prebentzioaren arloko prestakuntza jasotzen duela bermatu beharko du kontratatzeko garaian. Prestakuntza hori doakoa da enplegatzailearentzat (FUNDAEren bitartez kudeatzen da) eta bakarra da, nahiz eta enplegatuak hainbat etxetan eman zerbitzuak. Zereginak ezohiko arriskuak baldin badituzte, prestakuntza gehigarria eskaini beharko zaio langileari eta enplegatzaileak ordaindu beharko du.



- » **Larrialdi-egoeretan jardutea:** Arrisku larri eta berehalakoren bat baldin badago, enplegatzaileak langileari jakinarazi beharko dio eta beharrezko jarraibideak eman beharko dizkio jarduera eten ahal izateko edo etxetik atera ahal izateko inolako kalterik pairatu gabe.



- » **Indarkeriaren eta jazarpenaren aurkako protokoloa:** Indarkeriarik eta jazarpenik gabeko ingurunea bermatu beharko du, eta protokolo espezifiko bat ezarri beharko du. Tolerantziarik ez halako portaeren aurrean.



- » **Kostuak ordaintzea:** Laneko segurtasunarekin eta osasunarekin lotutako neurri guztien kostua ez du inolaz ere langileak ordaindu beharko.

Enplegatzaileak



Eskubideak



- » **Prebentzioaren antolaketa:** Enplegatzaileak prebentzio-jarduera antolatzeko modalitatea aukeratzeko eskubidea du: bere gain har dezake, langile bat esleitu dezake edo kanpoko prebentzio-zerbitzu bat kontratatu dezake.



- » **Funtzioak eskuordetzea:** Desgaitasunagatik edo egoera pertsonalengatik enplegatzaileak ezin baditu bere betebeharrak bere gain hartu, familiako norbaiti edo pertsona zuzen bati eskuordetu diezazkioke, ordainsari ekonomikorik gabe eta idatziz erregistratuta.



- » **Tresna publikoen erabilera:** Araudia betetzea sinplifikatzeko, enplegatzaileak doako tresna bat du eskuragarri prevencion10.es webgunean. Tresna horrek urratsez urrats azaltzen du nola egin ebaluazioa eta plangintza prebentiboa.



- » **Arriskuak eta jazoerak komunikatzea:** Enplegatuak hautemandako arriskuen berri izateko eskubidea du enplegatzaileak.

Enplegatuak



Eskubideak (I)



- » **Babes eraginkorra:** Etxeko lanarekin lotutako alderdi guztietan norberaren segurtasuna eta osasuna babestuta izateko eskubidea.



- » **Ekipo egokiak:** Zereginak egin ahal izateko lan egiteko ekipo eta norbera babesteko ekipo(NBE) egokiak jasotzeko eskubidea izatea, eta ekipo horiek modu seguruan erabiltzeko beharrezko neurriak izatea.



- » **Informazioa eta parte-hartzea:** Lanpostuaren arrisku espezifikoetarako buruzko informazioa eta etxerako prebentzio-neurri egokiak jasotzeko eskubidea. Halaber, segurtasunarekin lotutako kontu guztietan har dezakete parte eta babes mailak hobetzeko proposamenak egin ditzakete.



- » **Prestakuntza prebentiboa:** Kontratatzeko garaian arriskuen prebentzioaren arloko doako prestakuntza jasotzeko eskubidea. Prestakuntza hori bakarra izango da, hainbat etxetan lan egin arren. Prestakuntza hori FUNDAE plataformaren bitartez egiten da normalean.



- » **Jarduera etetea:** Langilearen bizitzarako edo osasunerako arrisku larri eta berehalakoren bat baldin badago, zeregina uzteko eta, beharrezkoa bada, etxebizitzatik joateko eskubidea, betiere fede txarrez egiten ez bada edo axolagabekeria larririk egiten ez bada.

Enpleguak



Eskubideak (II)



- » **Osasunaren zaintza:** Osasun Sistema Nazionalak egiten dituen mediku-azterketa boluntarioak, doakoak eta aldizkakoak (hiru urtean behin) egiteko eskubidea, intimitatea erabat errespetatuz.



- » **Indarkeriaren eta jazarpenaren aurkako babesa:** Indarkeriatik eta jazarpenetik babesteko eskubidea; arraza edo etniagatik, nazionalitateagatik, sexuagatik, sexu-identitateagatik edo -orientazioagatik edo genero adierazpideagatik eragindako jazarpena, sexu-jazarpena eta indarkeria barne. Arrazoi horiengatik etxetik alde eginez gero, ez da kaleratzeko arrazoitzat edo dimisiotzat hartuko.



- » **Neurrien doakotasuna:** Laneko segurtasunarekin eta osasunarekin lotutako neurrien kostua ez du inolaz ere langileak ordaindu beharko.

Enplegatuak



Betebeharrak



» **Jarraibideak betetzea:** Ezarritako prebentzio-neurriak bete behar ditu eta enplegatzailerak emandako jarraibideak jarraitu behar ditu.



» **Bitartekoen erabilera egokia:** Lan-tresnak, garbiketarako produktuak eta emandako norbera babesteko ekipok (NBE) behar bezala erabiltzeko betebeharra.



» **Arriskuak jakinaraztea:** Segurtasunerako arriskutsua izan daitekeen edozein egoeraren eta babes-sistemetan hautemandako edozein kalteren berri eman beharko du lehenbailehen.



» **Lankidetzta:** Enplegatzailerarekin lankidetzan jardun beharko du arriskurik gabeko lan-baldintza seguruak berma ditzan hark.



» **Sekretu profesionala:** Prebentzio-funtzioetarako esleitzen badute, familia-etxe horretako informazioaren gaineko sekretu profesionala betetzeko betebeharra izango du.

Lan-istripua eta gaixotasun profesionala



Zer da lan-istripu bat?

ISTRIPUA LANTOKIAN

Besteren kontura lan egitean edo lan egitearen ondorioz langileak pairatutako gorputzeko lesio oro. Adibidez: erorketak, ebakiak, ziztadak, kolpeak, talkak, erredurak, deskarga elektrikoak, intoxikazioa, kutsatzea, gehiegizko esfortzua, behartutako posturak, tratu desegokia, eraso, etab.

Halaber, lan-istripuak dira honako hauek:

IN ITINERE ISTRIPUA

Lantokirako joan-etorrian gertatutako istripua. Erorketak, harrapatzeak edo trafiko-istripuak ohiko ibilbidean.

ISTRIPUA MISIOAN

Enplegatzaileak adierazitako edo enplegatzailearen intereserako egindako enkargu edo desplazamendu batean gertatutako istripua. Adibideak: istripua farmaziara joatean edo erosketak egitean, laneko enkarguak baldin badira.

ZER EGIN BEHAR DA?

ENPLEGATZAILEAK

- » Osasun-arreta eskatu berehala mutualitatearen edo gizarte-segurantzaren bitartez, osasun arretarako partea bidaliz.
- » Arriskua berrikusi eta prebentzio-neurriak ezarri.

ENPLEGATUAK

- » **Jarduera eten.**
- » Enplegatzaileari **jakinarazi.**
- » **Mutualitatera joan** (edo esleitutako erakundera) osasun-arreta jasotzeko. Larria edo premiazkoa bada, 112ra deitu.

Lan-istripua eta gaixotasun profesionala



Gaixotasun profesionala

Gaixotasun profesionala laneko arrisku jakin batzuekiko esposizioak eragindako osasun-kaltea da. Harreman zuzena dago laneko arriskuaren eta eragindako kaltearen artean, beraz, horrek esan nahi du lan-baldintzak ez direla egokiak.

Hori aitortzeko, medikuarenera joan beharra dago (Lehen Arreta edo Larrialdi Zerbitzuak) eta honakoa azaldu:

- » **Zer sintoma dituzun.**
- » **Zer zeregin egiten dituzun lanean.**
- » **Zer esposizioak eragina izan daitekeen** (produktu kimikoak, karga fisikoa, agente biologikoak, etab.).
- » **Kasua enplegatzaileari esleitutako Gizarte Segurantzaren mutualitate kolaboratzailerara bideratzeko eskatu**, eta mutualitaterik ez badago, Gizarte Segurantzak ebaluatuko lan-jatorria duen ala ez.



Gaixotasun profesionala

Gizarte Segurantzako sistemako gaixotasun profesionalen koadroa onartzeko eta horiek jakinarazteko eta erregistratzeko irizpideak ezartzeko 2006ko azaroaren 10eko 1299/2006 Errege Dekretuaren 1. eranskinean daude jasota zein diren, besteak beste:

- » MUSKULUEN ETA HEZURDURAREN NAHASMENDUAK
- » ARNASTEKO ARAZOAK ETA ALERGIAK
- » DERMATITISA ETA AZALEKO ARAZOAK
- » ARRISKU BIOLOGIKOAK

Arriskuak

MAILA BEREKO ERORKETAK

Arrisku-faktoreak

- » Lurzoru hezeak, zikinak eta irristakorrak
- » Oztopoak igarotzeko eremuetan
- » Argi falta



Maila bereko erorketak dira etxeko istripurik ohikoenetakoak. Elikagaien arrastoak, koipea edo likidoak dituzten lurzoru zikinak, garbitu berri dauden lurzoruak eta altxatutako moketak edo alfonbrak izan daitezke istripu horien arrazoiak.

Prebentziorako gomendioak

ENPLEGATZAILEENTZAT

- » Alfonbrak forru irristagaitzarekin finkatzea. Mugikortasun urriko pertsonak baldin badaude, alfonbrak kendu.
- » Distira ateratzeko produkturik ez erabili etxea garbitzeko.
- » Pasilloetako eta geletako lurzoruak libre mantentzea.
- » Argiztapen egokia mantentzea.

ETXEKO LANGILEENTZAT

- » Isuriak edo uraren, olioaren edo beste edozein likidoren arrastoak garbitzea.
- » Lurzoru bustiak zapaltzea ekiditea. Garbitu ondoren, lehortzen uztea.
- » Sukaldea eta gelak oztoporik eta hondakinik gabe uztea.
- » Oinetako irristagaitzak eta ondo eutsitakoak erabiltzea.
- » Argia piztea beti. Etxean ilunpetan ez ibiltzea.
- » Etxea ordenatuta eta garbi mantentzea.

MAILEN ARTEKO ERORKETAK

Arrisku-faktoreak

- » Leku altuetan gauzak gordetzea
- » Bao edo zulo irekiak edo gaizki babestuak (leio baxuak, altuera txikiko barandak)
- » Eskaileren erabilera



Etxeko istripu asko oreka galtzeagatik gertatzen dira, langilea altu dauden objektuak hartzen saiatzen denean.

Prebentziorako gomendioak

ENPLEGATZAILEENTZAT

- » Eskuzko eskailera egoki bat izatea eta zapata irristagitzak izatea.
- » Erortzeko arriskua duten zuloak eta irekidurak estaltzea eta babestea.
- » Langileei elementu laguntzaileak ematea (luzagarriak), zereginak lurretik egin ahal izateko.

ETXEKO LANGILEENTZAT

- » Zeregin motaren eta garaieraren arabera eskailera edo maila egokiak erabiltzea.
- » Eskailera berrikustea erabili aurretik. Ez bada egonkorra edo mailaren bat apurtuta baldin badago, jakinarazi berehala enplegatzaileari aldatu dezan.
- » Eskailera lan egiteko puntutik ahalik eta gertuen jarriko da, eta posizioz aldatuko da behar den aldiro.
- » Eskailerrari begira igo eta jaitsi beharko da eskaileratik eta eskuak libre izan beharko dira.
- » Ez igo aukien edo altzarien gainera goiko lekutara iristeko.
- » Kristalak garbitzeko garaian edo gortinak kentzeko garaian, egiaztatu leihoa itxita dagoela. Pertsianak eta leihoak lurretik garbitu, elementu laguntzaileen laguntzaz.

Arriskuak

EBAKIAK

Arrisku-faktoreak

- » Eskuzko tresnak erabiltzea: labanak, aihotzak, guraizeak...
- » Aparatu elektrikoak erabiltzea: irabiagailuak, zuku-makinak, ebakitzeko makinak...
- » Elementu hauskorrek haustea eta erabiltzea: baxera, beirateria...
- » Latak manipulatzeko



Ebakitzeko, ziztatze edo proiektatzeko arriskua sor dezaketen objektu ziztatzaileak eta/edo hauskorrek erabiltzeagatik eta manipulatzekoagatik sortzen da arriskua.

Prebentziorako gomendioak

ENPLEGATZAILEENTZAT

- » Ebakitzeko tresnak ondo zorrozuta izatea, kirten irristagaitzak izateak eta muturrak babestuta edukitzea.
- » Laban oso zorrotzak izanez gero, zorroan sartuta gorde edo kaxoi batean gorde eta langileari jakinarazi.
- » Egoera txarrean dagoen baxera bota.

ETXEKO LANGILEENTZAT

- » Zeregin bakoitzerako sukaldeko tresna egokiak erabiltzea eta erabili aurretik tresnak berrikustea. Aparatu elektrikoak baldin badira, arretaz irakurri erabiltzeko eta mantentze-lanetarako jarraibideak.
- » Labanak tiraderetan gorde, zati ziztatzailea barrurantz.
- » Garbitzeko garaian, deskonektatu makinak: irabiagailuak, zuku-makinak, birrintzeko makinak...
- » Hautsitako plater edo edalontzi bat jasotzeko, ez erabili eskuak, erratza eta pala erabili. Gero, paperarekin bildu zatiak zaborrontzira bota aurretik.
- » Kontserba-lata irekiak zaborrontzira botatzean, jarri tapa barrurantz.

KOLPEAK EDO TALKAK

Arrisku-faktoreak

- » Irekitako tiraderak eta atek
- » Eutsi edo ainguratu gabe dauden apalak
- » Leiho eta ate irekiak
- » Gaizki biltegitratutako gauzak



Etxean, objektu finkoek (altzariak, atek, tiraderak...) edo objektu mugikorrek (lorontzi bat erortzea, dekorazio-objektuak erortzea...) eragin ohi dituzte kolpe edo talka horiek.

Prebentziorako gomendioak

ENPLEGATZAILEENTZAT

- » Altzariak horman finkatzea, ezegonkortasuna eta erorketa saihesteko.
- » Apalategiak eta altzairuen goiko zatiak gehiegi ez kargatzea.
- » Armairuetako edo apalategietako objekturik astunenak beheko aldean jartzea.
- » Altzarien izkina irtenak babestea (mahaiak, armairuak, arasak, apalak...).
- » Etxeko gela guztiak behar bezala argizatzea.

ETXEKO LANGILEENTZAT

- » Amaitu ondoren, tiraderak eta armairuetako atek ixtea.
- » Apalategiak ordenatzeko garaian objekturik astunenak beheko eremuetan jarri beharko dira.
- » Armairuetan, arasetan edo apalategietan ez pilatu objektuak modu desordenatuan.
- » Kontuan izan aire-korronteak atek eta leihoak irekitzeko edo ixteko garaian.
- » Igarotzeko eremuetan ez utzi oztoporik.

ERREDURAK

Arrisku-faktoreak

- » Sugarrak edo azalera beroak
- » Olioaren edo tenperatura altuan dauden beste likido batzuen zipriztinak
- » Labeak, plantxak, suak, frijigailuak, berogailuak...



Ontzien azalera beroek, ontzien barruko produktuek eta bero-iturriek erredurak sor ditzakete.

Prebentziorako gomendioak

ENPLEGATZAILEENTZAT

- » Berotik babesteko kirtenak dituzten zartaginak eta lapikoak erostea.
- » Berotik babesteko eskularruak erostea.
- » Erredurentzako krema izatea botikinean.
- » Lana antolatzea, presarik gabe eta beharrezko segurtasun-baldintzekin egin ahal izateko.

ETXEKO LANGILEENTZAT

- » Gainazal eta aparatu beroak ez garbitzea edo ukitzea, adibidez, plantxaren zola, labea edo berogailuak.
- » Lapikoak edo zartaginak goraino ez betetzea sukaldean aritzeko garaian.
- » Elikagaiak pixkanaka sartzea egosteko edo frijitzeko ontzietan, ez botatzea.
- » Zartaginen eta lapikoen heldulekuak barrualderantz jartzea.
- » Urik edo bestelako likidorik ez botatzea olio beroaren gainean.
- » Urik ez botatzea zartagin beroaren edo sutan dagoen zartaginaren gainean.
- » Frijigailuko olio hotza dagoela egiaztatzea aldatu aurretik.
- » Eskularru edo eskuzorro isolatzaileak erabiltzea objektu beroak mugitzeko (adibidez, labean manipulatzeko).
- » Ez gorde plantxa beroa dagoen bitartean. Plantxa beroa baldin badago, utzi leku egonkor eta lehor batean eta posizio egokian, erre daitekeen edozein objektuengandik urrun.
- » Erredura arinen kasuan, ur hotzetan sartu eta horretarako produktu espezifikoak erabili.

Arriskuak

SUTEAK ETA LEHERKETAK

Arrisku-faktoreak

- » Instalazio elektriko eta/edo gas-instalazio akastunak
- » Garbiketa falta: koipearen edo olioaren arrastoak
- » Etxean erretzea eta kandelak erabiltzea



Etxeko sute gehienak sukaldean gertatzen dira, suari arretarik ez jartzeagatik edo suburua egoera txarrean izateagatik; instalazio elektrikoarengatik; eta ohean edo sofan erretteagatik.

Prebentziorako gomendioak

ENPLEGATZAILEENTZAT

- » Teknikari kualifikatuek berrikusi behar dituzte gas-instalazioak, galdarak eta tximiniak.
- » Suburua modu egokian erabiltzea eta iragazkiak garbitzea.
- » Oso lagungarria da ke-detektagailu bat instalatzea etxean, alarma batekin abisatzeko. Fabrikatzailearen jarraibideak betetzea, non jarri, pilak nola aldatu eta nola mantendu jakiteko.
- » Su-itxalgailu eramangarriak izanez gero, horiek erabiltzen jakin behar da eta ondo mantendu behar dira.
- » Italiar erako kafe-makina eta presio-eltzea egoera onean mantendu.

ETXEKO LANGILEENTZAT

- » Sukaldean aritzean, ez utzi sua arretarik gabe. Ez utzi ontzi hutsik suaren gainean. Etxetik atzeratzean, itzali sua.
- » Garbitu koipearen eta olioaren arrastoak suburutik eta ontzietatik.
- » Zartaginak sua hartzen badu, ez bota urik. Estalki bat edo bustitako eta ondo xukatutako trapu handi bat erabili.
- » Presio-eltzea kontrolatu eta zabaldu aurretik egiaztatu ez duela presiorik.
- » Urrundu bero-iturriak (butanozko estufak, erresistentzia-berogailuak, su-ontziak, etab.) su hartu dezaketen materialetatik hala nola gortina, jantzi akriliko, produktu kimiko eta abarretatik.
- » Kontuz kandlekin. Kontrolatu uneoro. Itzali etxetik ateratzean edo lotara joatean.
- » Zigarrokinak eta pospoloak urarekin itzali.



Sutea izanez gero, **112**-Larrialdietako telefonora deitu beti

KONTAKTU ELEKTRIKOAK

Arrisku-faktoreak

- » Etxetresna elektrikoak eta/edo egoera txarrean dauden konexioak
- » Entxufe apurtuak edo harraskatik, konketatik eta abarretik gertu daudenak
- » Lur-konexio txarrak



Etxean elektrokutatzeako arrisku orokorra dago pertsona guztientzat, eta arrisku hori areagotu egiten da giro bustiarekin edo oinutsik ibilita.

Prebentziorako gomendioak

ENPLEGATZAILEENTZAT

- » Etxeko instalazio elektrikoak egoera onean edukitzea. Halaber, entxufeak, aparatu elektrikoen kableak, manta elektrikoak barne.
- » Egoera onean ez dagoen aparatu elektrikoak konpontzea edo ordezkatzeta.
- » Instalazio elektrikoak gehiegi ez kargatzea, aparatu asko korrante-hargune bakar batera konektatuz.
- » Lapurrak edo askotariko konektoreak ekiditea.
- » Ekipoak deskonektatzea garbitu aurretik edo piezaren bat aldatu aurretik.

ETXEKO LANGILEENTZAT

- » Ez manipulatu aparatu elektrikoak esku edo lurzoru bustiarekin.
- » Ez erabili ura eta beste likido batzuk entxufeen, luzagarrien edo korrontera konektatutako aparatuen inguruan dauden eremuak garbitzeko garaian.
- » Ez sartu sekula konektatutako aparatu bat iturriaren azpian, urez betetzeko: plantxari ura botatzeko garaian deskonektatu beti.
- » Ez konektatu entxuferik gabeko kablerik zuzenean sarera.
- » Ez deskonektatu aparatu bat kabletik tira eginez.
- » Ez erabili ura su elektrikoak itzaltzeko. Kendu korrante elektrikoak eta itzalgailu egokia erabili edo, bestela, mantak, trapaak, etab.



Sutea izanez gero, **112**-Larrialdietako telefonora deitu beti

Arriskuak

KUTSATZAILE KIMIKOAK

Arrisku-faktoreak

- » Produktu erreaktiboak nahastea
- » Garbiketako produktuak oker gordetzea
- » Lurrun toxikoen esposizioa
- » Aireztapen desagokoa



Produktu kimikoek eragin kaltegarriak izan ditzakete osasunarentzat, bai arnasteagatik, bai irensteagatik edo kontaktuagatik. Efektuak hauek izan daitezke, besteak beste: intoxikazioak, alergiak eta narritadurak.

Prebentziorako gomendioak

ENPLEGATZAILEENTZAT

- » Garbiketako produktuak bero-iturrietatik urrun mantentzea.
- » Produktuak ondo itxita eta ordenatuta gordetzea, leku lehor batean.
- » Langileei produktu kimikoak erabiltzeko jarraibideen eta segurtasun-neurrien berri ematea (ikusi arrisku-piktogramak eta horien esanahia).
- » Garbiketako produktuak ez nahastea.
- » Babesteko eskularruak erostea produktuak manipulatzeko.

ETXEKO LANGILEENTZAT

- » Garbiketako produktuak ez nahastea.
- » Garbiketako produktuak jatorrizko ontzietan eta itxita mantentzea. Produktu horien etiketak ez kentzea. Produktuak ez irenstea eta usaintzea.
- » Intsektuak hiltzeko produktuak erabili badira edo etxea berriki margotu bada, behar bezala aireztatzea.
- » Babesteko eskularruak erabiltzea garbitzeko produktu kimikoak erabiltzeko garaian.
- » Produktu kimikoak erabili ondoren, eskuak garbitzea.



Arnasa hartzeko arazoak edo alergiak izanez gero, edo haurdun edo edoskitze-garaian egonez gero, egiaztatu ea produktu kimiko horiek erabil daitezkeen.
Istripurik izanez gero, **91 562 04 20** telefonora deitu - Informazio Toxikologikoari buruzko Medikuzko Zerbitzua.
Edo **112** - Larrialdietarako telefonora.

Produktu kimikoak. Zer esan nahi dute etiketako sinboloek?

Erronbo formako piktogramek substantzia edo nahasketa arriskutsuak erabiltzearen arriskuaren edo arriskuen izaera adierazten dute:



Garbiketa produktuetako ontzien etiketan produktu kimikoak erabiltzearen arriskuaz ohartarazten duten sinbolo hauek aurki ditzakegu, produktuak hala behar izanez gero.



LEHERKORRA

Berotzean leherketa bat eragin dezaketen substantzia leherkorrak



PRESURIZATUA

Presiopeko gasak, hoztuak eta disolbatuak



ADI

Toxikotasun handia adieraz dezake. Azalaren edo begien narritadura edo arnasa hartzeko arazoak... (KOIPEA KENTZEKO PRODUKTUAK, ARROPA DETERGENTEAK, ONTZI-GARBIGAILURAKO PRODUKTUAK...)



SUKOIA

Substantzia sukoiak
(HAUTSA ATZEMATEKO SPRAYA, ORBANEN AURKAKO SPRAYA...)



KORROSIBOA

Azaleko erredura larriak edo begietako kalteak eragin ditzaketen substantzia korrosiboak (LEJIA, AMONIAKOA, LIBRAGAILUA...)



OSO KALTEGARRIA

Alergia, asma, arnasteko zailtasuna eta abar eragin ditzakeen mutagenoa, kantzerigenoa. Ugalkortasunari eta jaioberriari eragiten dio (HAUTSA ATZEMATEKO SPRAYA...)



ERREGARRIA

Sute edo leherketa bat eragin dezaketen erregarriak (LABEA GARBITZEKO SPRAYA, INTSEKTIZIDA...)



HILGARRIA

Toxikotasun handia. Oso toxikoa azala ukituz gero, arnasten bada edo irensten bada (INTSEKTIZIDAK, ARRATOI POZOIAK...)



TOXIKOA

eta kaltegarria ur-ingurunerako (LIXIBA, INTSEKTIZIDAK, ORBANEN AURKAKO SPRAYA...)

KUTSATZAILE BIOLOGIKOAK

Arrisku-faktoreak

- » Kutsatutako ura eta elikagaiak
- » Elikagaiak behar adinako tenperaturan prestatzea
- » Gaixotasun infektokutsakorrek dituzten pertsonen kontaktuan egotea
- » Animaliekin kontaktuan egotea



Kontuz ibili behar da elikagaiak prestatzeko eta kontserbatzeko garaian, batez ere arrautza gordina duten saltsen eta plateren kasuan. Neurri unibertsal gisa, eskuak garbitu behar dira eta medikuaren jarraibideak jarraitu behar dira beti.

Prebentziorako gomendioak

ENPLEGATZAILEENTZAT

- » Elikagaiak gordetzean, kanpoko baldintzetatik babestea eta lurrean ez jartzea.
- » Elikagai gordinak eta kozinatutakoak manipulatzeko modurik egokienaren berri ematea langileei.
- » Hozkailuko tenperatura 4 °C-tik behera eta izozkailukoa -18 °C-tik behera mantentzea.
- » Erabili eta botatzeko eskularruak erostea pertsonak zaintzeko. Beharrezkoa izanez gero, maskarak edo beste material osagarri bat erabiltzea.
- » Gaixorik dauden pertsonen gelak ondo aireztatzea.
- » Haien zaintzapean dauden pertsonen mediku-tratamenduen berri ematea langileei.

ETXEKO LANGILEENTZAT

- » Eskuak urarekin eta xaboiarekin garbitzea gaixo dauden pertsonen kontaktua izan baino lehen eta gero, elikagaiak manipulatu aurretik eta komunera joan ondoren.
- » Sukaldeko gainaldea eta tresnak garbitzea elikagaiak prestatu aurretik eta ondoren, batez ere elikagai gordinak.
- » Zaborrontziak eta abar garbitzeko, barrukoa husea eta inoiz ere esku ez sartzea.
- » Hondakinak erabiltzeko, babes-elementu egokiak (eskularruak, maskarak...) erabiltzea eta hondakinekiko kontaktu zuzena ekiditea.

GEHIEGIZKO ESFORTZUAK

Arrisku-faktoreak

- » Behartutako edo mantendutako posturak
- » Mugimendu errepikakorak
- » Etengabeko ahaleginak pisua altxatzeagatik edo mugitzeagatik



Ettxeko zereginak lokomozio-aparatuaren esfortzua eskatzen dute. Erratza pasatzean, lurra garbitzean, plantxatzean, oheak egitean, aspiragailua pasatzean, erosketak egitean edo pertsonak mobilizatzean sortzen diren postuak mikrotraumatismoak edo muskuluetako eta hezurdurako lesioak eragin ditzakete.

Prebentziorako gomendioak

ENPLEGATZAILEENTZAT

- » Lana antolatzea, mugimendu errepikakorak eskatzen dituzten zereginak mugimendu errepikakorrik behar ez dutenekin txandakatzeak.
- » Atsedena egitea lanean, neke muskularretik errekuaratzeko.
- » Helduleku egokiak dituzten erratzak, garbitzeko makilak eta abar ematea. Kristalak garbitzeko T bat edo gurutzeta bat ematea.
- » Lau gurgildun orga bat ematea erosketak egiteko.
- » Sexuaren eta adinaren arabera gehieneko kargak errespetatzea: gogoratu, oro har, ez direla altxatu behar 25 kilo (gizonek) eta 15 kilo (emakumeek) baino gehiago. Pisu handiagoa altxatu behar izanez gero, laguntza mekanikoa jarri behar da.

ETXKO LANGILEENTZAT

- » Egunean zehar zereginak txandakatzea, gorputzeko hainbat atalen erabilera sustatzeko. Atsedena ezartzea egin beharreko zereginaren arabera.
- » Denbora-tarte luze batean zutik egon behar izanez gero (plantxatzen, garbitzen, etab.), euskarri bat erabiltzea hanka bat bestea baino gorago izateko, eta aldatzen joatea.
- » Ohea egiteko garaian, lurretik zerbait jasotzerakoan, arropa garbigailutik ateratzean, bizkarra ez makurtzea, belauak baizik, eta saiatu bizkarra ahalik eta zuzenen mantentzen.
- » Ez hartzea karga astunak sorbaldeetatik gora.
- » Kargak bolumen handia badu edo manipulatzeko baldintzak ez badira seguruak, laguntza eskatzea beti.
- » Pertsona bat eusteko edo mugitzeko garaian, pertsona horrengandik ahalik eta gertuen jartzea. Burua zuzen mantentzea eta lepoa biratzea ekiditea. Mugitzen laguntzeko eskatzea pertsona horri.



Gomendio horiez gain, haurdun, erditu ostean edo edoskitze-aldian dauden langileen kasuan uneoro bermatu beharko da babesak eta behartutako postuak, denboran mantendutako postuak eta gehiegizko esfortzuek eragindako arriskuei arreta handia jarri beharko zaie.

ESTRESA ETA NEKE EMOZIONALA

Arrisku-faktoreak

- » Laneko ezegonkortasuna eta prekarietatea
- » Lanaldi luzeak atsedenaldiak errespetatu gabe
- » Gaueko lana
- » Zaindu beharreko pertsonak edo haren familiak ezarritako gehiegizko erritmoan lan egitea
- » Gaiak fisikoak, psikikoak eta emozionalak
- » Lanaren balioaren aitortza falta



- » Zeregin monotonoak, errepikakorrek eta antzekoak
- » Atsedanak egiteko baldintza egokirik ez izatea

Etxeke zereginak eta pertsonen zaintzak estresa eta neke emozional eta fisikoak eragin dezakete, eta horrek askotariko osasun-arazoak eragin ditzake.

Prebentziorako gomendioak

ENPLEGATZAILEENTZAT

- » Langileen eskubideak eta legedian ezarritako lan-baldintzak errespetatzea.
- » Egin beharreko zereginak argi azaltzea, beharrezko denbora eta bitartekoak eskainiz.
- » Lanaren balizko arriskuen berri ematea eta arrisku horiek ekiditen edo murrizten saiatzea.
- » Langileen autonomia eta iradokizunak errespetatzea zereginak egiteko garaian.
- » Egindako lana aitortzea eta aparteko orduak ordaintzea.
- » Ordutegiak eta atsedanak errespetatzea.
- » Etxeke gela guztiak behar bezala argiztatzea.

ETXEKO LANGILEENTZAT

- » Zereginak lehentasunen eta lan-erritmoen arabera egitea.
- » Zereginak gogorrenak errendimendurik handieneko uneetarako uztea, enplegatzaileak emandako jarraibideak betez.
- » Mendeko pertsonak behar dituen zaintza moten berri ematea.
- » Atsedanak ezartzea lanaldian zehar.
- » Eguneke eta asteko atsedanak errespetatzea, mendeko pertsonarekin harreman zuzenik izan gabe.

Arriskuak

TRATU TXARRAK, INDARKERIA ETA/EDO JAZARPENA

Arrisku-faktoreak

- » Tratu bidegabea, diskriminatzailea, mehatxatzailea
- » Indarkeriarekiko esposizioa
- » Bakarkako lana
- » Enplegatzailearen etxean bizitzea
- » Mendekotasunak (alkoholaren abusua, drogak, ludopatía...)



Langilearen segurtasuna, ongizatea edo osasuna (fisikoa eta/edo psikologikoa) esplizituki edo inplizituki arriskuan jartzen duten lan-jarduerarekin lotutako abusuak, mehatxuak edo erasoak dira laneko indarkeria. Indarkeria fisikoa zein psikologikoa hartzen ditu barne (larkeria, mehatxuak, kalte psikologikoa eta morala eragin dezakeen indarkeria psikologikoa, etab.).

Sexu-jazarpenetat hartzen da sexu-izaerako edozein portaera, hitzekoa edo fisikoa, pertsona baten duintasunaren aurka egiteko asmoa edo ondorioa duena, bereziki larkeriazkoa, iraingarria edo erasokorra den ingurunea sortzen denean.

Prebentziorako gomendioak

ENPLEGATZAILEENTZAT

- » Langilearen eskubideak eta errespetuzko tratua bermatzea.
- » Etxeko langilearen pribatutasuna eta duintasuna errespetatzea.
- » Zaindua den pertsonak buruko gaixotasunen bat edo gaixotasun neurodegeneratiboren bat baldin badu langileei jakinaraztea, nahasmendu oldarkorrak edo bortitzak izan baldin baditza.
- » Haien senideak langilearen aurka izandako indarkeria-ekintza bat bera ere ez onartzea.

ETXEKO LANGILEENTZAT

- » Indarkeriarik eta jazarpenik gabeko lan-ingurunea eskatzea.
- » Etxeko zerbitzuan indarkeria- eta jazarpen-egoeretan jarduteko protokoloa ezagutzea (893/2024 ED).
- » Edozein indarkeria- edo jazarpen-egoeraren aurrean protokoloa aktibatzea (893/2024 ED).
- » Etxebizitza uztea indarkeria- edo jazarpen-egoera bat jasaten bada.
- » Gogoraztea uzte hori ez dela dimisiotzat hartzen, eta ezin dela kaleratzeko arrazoia izan.



Edozein eraso fisiko, moral edo hitzekoren aurrean, gelatik edo etxetik atera. Deitu **112** eta **016** zenbakira eta erasoaren berri eman.

Laneko arriskuen prebentzioa

- » Lan-arriskuen prebentzioari buruzko 1995eko azaroaren 8ko **31/1995 Legea** (1995eko azaroaren 10eko 269. BOE).
- » Etxeko zerbitzuaren arloan segurtasunaren eta osasunaren babesa arautzeko 2024ko irailaren 10eko **893/2024 Errege Dekretua** (2024ko irailaren 11ko 220. BOE).

Lan-harremana eta esparru orokorra

- » Familia-etxeko zerbitzuaren izaera bereziko lan-harremana arautzen duen 2011ko azaroaren 14ko **1620/2011 Errege Dekretua** (2011ko azaroaren 17ko 277. BOE).
- » Etxeko Langileen Sistema Berezian kudeaketa eta babes soziala hobetzeko eta izaera ekonomiko eta sozialeko beste neurri batzuk hartzeko 2012ko abenduaren 28ko **29/2012 Errege Dekretua** (2012ko abenduaren 31ko 314. BOE).
- » Etxeko langileen lan-baldintzak eta Gizarte Segurantzaren arlokoak hobetzeko 2022ko irailaren 6ko **16/2022 Errege Dekretua** (2022ko irailaren 8ko 216. BOE).
- » Lanaren Nazioarteko Erakundearen (LANE) **189. Hitzarmena** «Etxeko langileentzako lan duinari buruzko hitzarmena». Ezarpena: Ginebra, CITen 100. bilera (2011ko ekainak 16). Indarrean sartzea, oro har: 2013ko irailaren 5ean. Espainiak 2022an berretsi zuen hitzarmena. Espainian indarrean sartzea: 2024ko otsailaren 29an.

Gizarte Segurantza eta prestazioak

- » Gizarte Segurantza sistema egokitzeko eta eguneratzeko abuztuaren 1eko **27/2011 Legea** (2011ko abuztuaren 2ko 184. BOE).
- » Gizarte Segurantzaren Lege Orokorraren Testu Bategina onartzen duen 2015eko urriaren 30eko **8/2015 Legegintzako Errege Dekretua** (2015eko urriaren 31ko 261. BOE).

1 2026ko martxoan eguneratua