

Temario de oposición de la Junta de Extremadura.

**Camarero o camarera -
limpiador o limpiadora.**



TEMA 1

Tareas de limpieza en:

- Oficinas y despachos.
- Dormitorios.
- Cuartos de baños.
- Cocina.
- Comedor.
- Despensa.
- Cámaras frigoríficas.



Edita:

Plena inclusión Extremadura.

Adaptación a lectura fácil:

OACEX. Oficina de Accesibilidad Cognitiva de Extremadura

Validación de textos:

Aroa Rico Durán.



“© Lectura fácil Europa. Logo: Inclusion Europe.
Más información en www.easy-to-read.eu

***lucrative**
significa conseguir
un beneficio o
ganancia por
un negocio o
cualquier otro
asunto

Queda prohibida su venta, distribución y difusión de forma ***lucrative**



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales



Algunas palabras que tienes que conocer.

Alféizar.

Es un elemento de la construcción que está en la parte inferior de las ventanas. Su función es evitar que el agua de la lluvia entre en el edificio.



Antiestático.

Es un producto para limpiar las pantallas de los ordenadores.

Desinfectar.

Es eliminar la suciedad que puede causar enfermedades.

Office.

Es una zona junto a la cocina para preparar todo lo necesario para el comedor.


Puertas lavables.

Son las puertas que no son de madera.

Utensilios.

Son objetos fabricados para una cosa en concreto. Por ejemplo, cuchillos, tenedores o cucharas.

Índice

	Introducción.	Página 5
1.	Limpieza de oficinas, despachos y material informático.	Página 5
	<ul style="list-style-type: none">■ Limpieza de oficinas■ Limpieza de material informático■ Limpieza de despachos	
2.	Limpieza de habitaciones y cuartos de baño.	Página 16
	<ul style="list-style-type: none">■ Limpieza de habitaciones■ Limpieza de los cuartos de baño	
3.	Limpieza de cocina, comedor, despensa y cámaras frigoríficas.	Página 25
	<ul style="list-style-type: none">■ Limpieza de la cocina■ Limpieza del comedor■ Limpieza de la despensa■ Limpieza de las cámaras frigoríficas	

Introducción

Este tema trata sobre la limpieza.
Para todo el trabajo de limpieza
se necesitan unos herramientas y unos productos.

1. Limpieza de oficinas, despachos y del material informático.

Limpieza de oficinas.

Las oficinas son lugares de trabajo donde están los trabajadores
y también entran personas de la calle.

En las oficinas hay mucho material,
por ejemplo ordenadores,
teléfonos y fotocopiadoras.

Por eso es importante limpiar con cuidado.

Las oficinas también pueden llamarse áreas administrativas.



Oficina.

El material que necesitas para limpiar una oficina es:

- Un carro de limpieza con bolsas de basura para transportar todos los productos y materiales de limpieza.

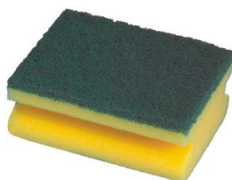


- Tres bayetas:

- Una bayeta para limpiar muebles que se puedan lavar.
- Una bayeta para limpiar muebles que no se pueden lavar.
- Una bayeta para los ceniceros.



- Estropajos.



- Guantes.



- Dos cubos pequeños para llenarlos de agua. Estos cubos van a servir para echar el producto y aclarar las bayetas.



- Un cepillo y un recogedor para barrer el suelo.



■ Productos de limpieza.

Los productos de limpieza se usan siguiendo unas instrucciones. Un producto de limpieza es el detergente neutro o multiusos que sirven para limpiar los espacios con poca suciedad. Los detergentes se mezclan con agua.



■ Productos para limpiar la madera y el polvo.

Este tipo de productos los puedes encontrar con pulverizador.



■ 2 mop- sec.

La mop- sec es una mopa seca.

- Una mop- sec de 45 centímetros para barrer entre los muebles.
- Una mop- sec de 75 centímetros o de 1 metro para barrer los pasillos.

La mopa seca se utiliza para limpiar el polvo del suelo.

La mopa seca tiene un palo y una pieza de metal.
En la pieza de metal se ponen unos flecos de tela.
Los flecos de tela son para limpiar el suelo
y se pueden quitar y lavar.



- Un carro mopa para fregar el suelo.



Los pasos que tienes que seguir para limpiar una oficina son:

Paso 1.

Vacía las papeleras del despacho
y pon una bolsa de basura nueva en cada papelerera.
Las bolsas de basura las puedes llevar en el carro de limpieza.

Paso 2.

Limpia los muebles de madera con una bayeta de tela.
Echa agua en un cubo pequeño
con un poco de detergente neutro o multiusos
y moja la bayeta.
Recuerda que es importante mojar la bayeta
y después apretarla para quitar el resto de agua.
Es importante no dejar marcas de dedos
o bolígrafos en la madera.

Paso 3.

Limpia los archivos siguiendo el paso 2.
Es importante que tengas cuidado al abrir los archivos
porque se pueden caer.
Los archivos también pueden estar en una estantería de metal.

Se limpia igual pero después tienes que secar la estantería con otra bayeta.



Armarios de archivos.

Paso 4.

Limpia las sillas de cuero.

Se limpian con una bayeta y con producto capta-polvo.

Este producto lo tienes que echar 10 minutos antes.



También tienes que limpiar las sillas tapizadas.

Se limpia con una bayeta seca para quitarle el polvo.

También tienes que limpiar las patas o ruedas de la silla, que se ensucian de poner los pies encima.



***puertas lavables**
son las puertas
que no son de
madera.

Paso 5.

Limpia las ***puertas lavables**.

Se limpian con una bayeta mojada en detergente neutro o multiusos. Si las puertas son de madera tienes que limpiarla con una bayeta y producto capta-polvo.

Recuerda que este producto lo tienes que echar 10 minutos antes.

Paso 6.

Barre el suelo con el cepillo y recoge la suciedad con el recogedor. También puedes utilizar la mop-sec.

Paso 7.

Friega el suelo con la fregona.

Echa agua en el cubo más grande y detergente neutro o multiusos.

Limpieza del material informático.

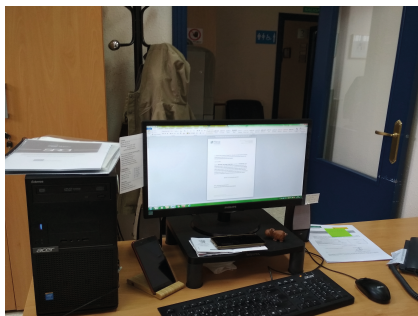
El material informático son los ordenadores, fotocopiadoras, impresoras o teléfono.

Es importante que sepas:

- Los ordenadores, fax o teléfonos solo se limpian cuando están apagados.
- Nunca mojes estos aparatos porque se estropean si les entra agua.

Limpia la pantalla del ordenador y del teclado:

Este es un tipo de ordenador que hay en las oficinas.
Los ordenadores se limpian con una bayeta seca
o con un plumero.



Ordenador.

La pantalla del ordenador se limpia
con una bayeta mojada en producto ***antiestático**.
También hay que limpiar el teclado del ordenador.

Para limpiar el polvo del teclado
primero dale la vuelta para sacudir el polvo.
Después límpialo con una bayeta mojada en detergente
neutro o multiusos
y por último seca el teclado.

Limpieza del fax.

El fax se limpia con una bayeta de tela sin tejer
mojada en detergente neutro o multiusos.
Después tiene que secar el fax.



Fax.

***antiestático**
es un producto
para limpiar las
pantallas de los
ordenadores.

Limpieza del teléfono.

Los teléfonos tienen que estar muy limpios porque los acercamos a la boca.

Los teléfonos se limpian con un paño mojado en detergente neutro o multiusos.

La zona más importante para limpiar es la zona del micrófono. La zona del micrófono puede transmitir gérmenes a las personas. La zona del micrófono se limpia con detergente desinfectante.



Teléfono.

Limpieza de la fotocopidora.

La fotocopidora se limpia por fuera para quitar el polvo.

Si nos encontramos con una mancha en la fotocopidora tenemos que limpiarla con una bayeta mojada.

Es importante no dejar gotas de agua.

El cristal de la fotocopidora se limpia con una bayeta seca.



Fotocopiadora.

Limpieza de los despachos.

Los despachos son lugares de trabajo donde no suelen entrar personas de fuera.



Despacho.

Los pasos que tienes que seguir para limpiar un despacho son:

Paso 1.

Vacía las papeleras y coloca una bolsa nueva.

Paso 2.

Si hay ventanas ábrelas para que entre el aire y salga el olor.

Este paso se llama ventilar.

Es importante que lo hagas cerrando las puertas.

Paso 3.

Quita el polvo del ***alféizar** de la ventana.

Paso 4.

Limpia el polvo de los muebles.

Recuerda el paso 2 de limpieza de oficina.

***alféizar** es un elemento de la construcción que está en la parte inferior de las ventanas. Su función es evitar que el agua de la lluvia entre en el edificio.

2.

Limpieza de habitaciones y cuartos de baños.

Las habitaciones son salas muy importantes en los hospitales, en las residencias de ancianos y en las residencias de estudiantes. Es la zona de uso privado de las personas. Las habitaciones pueden ser para una persona o para dos personas. Tienen un cuarto de baño dentro de la habitación.



Habitación.

***desinfectar** es eliminar la suciedad que puede causar enfermedades.

La habitación se limpia y se ***desinfecta** todos los días.

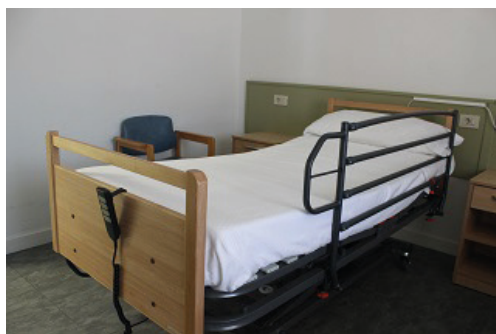
Hay dos tipos de habitaciones:

- La habitación que está ocupada por una o varias personas.
- La habitación que está libre.

Los elementos que tiene una habitación son:

- **La cama.**

La cama tiene unas ruedas grandes para poder moverla. También tiene unos frenos muy fáciles de usar.



Los elementos de la cama son:

- Un somier que se puede levantar la zona donde se apoya la cabeza y también la de los pies.

El somier puede moverse con un motor eléctrico o con la mano.

- Un cabecero.

- Algunos accesorios como por ejemplo barandillas o goteros que están en la habitación si la persona lo necesita.

- Una mesilla con un cajón para guardar objetos personales.

- Una mesa de cama para que la persona pueda comer.

Encima de la mesilla se puede colocar un teléfono.

- **Un armario con una cerradura.**

Se utiliza para guardar la ropa y los objetos de poco valor económico.

Los objetos de mucho valor se guardan en Administración.

- **Una papelera.**

Limpeza de las habitaciones.

Los pasos que tienes que seguir para limpiar una habitación son:

Paso 1.

Abre la ventana de la habitación para que entre el aire y salga el olor.

Recuerda que este paso se llama ventilar una habitación.

Paso 2.

Vacía la papelera y coloca una bolsa nueva.

Paso 3.

Limpia los muebles de madera con una bayeta.

Tienes que tener en cuenta si los muebles se pueden lavar o no se pueden lavar.

Si los muebles se pueden lavar tienes que utilizar una bayeta y echar detergente neutro o multiusos en un cubo pequeño.

Recuerda que no puedes dejar gotas de agua en la madera.

Si los muebles no se pueden lavar tienes que utilizar una bayeta y producto capta-polvo.

Es importante que tengas en cuenta que primero se limpian los muebles más altos y después los muebles más bajos.

Paso 4.

Barre el suelo con el cepillo
y recoge la suciedad con el recogedor.
Este paso también lo puedes hacer con una mopa.

Paso 5.

Friega el suelo con una fregona.
Echa agua en el cubo más grande y producto para limpiar el suelo
por ejemplo detergente neutro o multiusos.
Para fregar correctamente el suelo de una habitación
primero tienes que fregar desde dentro hacia fuera
llegando por último a la puerta.

Otra tarea que también forma parte de la limpieza de habitaciones es hacer las camas.

Los pasos que tienes que seguir para hacer las camas son:

Paso 1.

Quitar las sábanas de la cama y echarlas en el carro de la ropa sucia.



Carro de ropa sucia.

Paso 2.

Tener preparada las sábanas limpias.

Las sábanas que tienes que poner son:

- Sábana bajera.
- Sábana encimera.
- Funda de la almohada.

Paso 3.

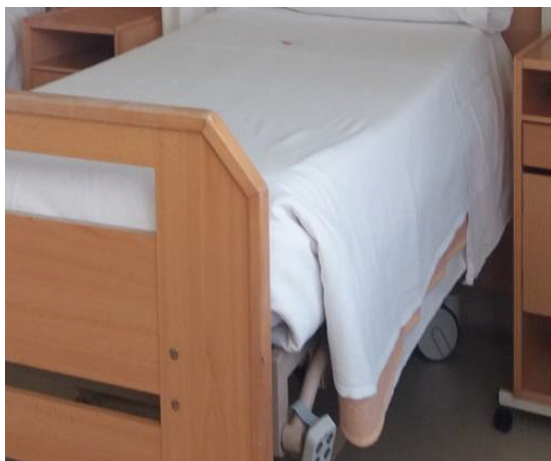
Coloca la sábana bajera bien estirada.



Paso 4.

Coloca la sábana encimera doblada sobre la cama.

Tienes que tener en cuenta que en la zona donde se pone la cabeza y dejar un trozo de sábana.



Paso 5.

Coloca una manta encima de las sábanas encimeras y dobla el trozo de sábana con la manta.

En la parte de los pies se remete la manta debajo del colchón para que quede sujeta.

Paso 6.

Coloca la funda de la almohada y ponla en la cama.

Paso 7.

Pon la colcha sobre la cama.

Cuando termines de hacer todas las camas lleva el carro de la ropa sucia a la lavandería y vacía la ropa en un carro de lavandería.



Lavandería.

Limpeza de los cuartos de baño.

La limpieza de los cuartos de baños de un edificio es un trabajo muy importante. Es un trabajo que hay que hacer a diario, con mucha atención y cuidado.



Cuarto de baño.

Los pasos que tienes que seguir para limpiar un cuarto de baño son:

Paso 1.

Vacía la papelera y coloca una bolsa nueva.

Quita también las toallas sucias y échalas en el carro de la ropa sucia.

Paso 2.

Si el jabón se ha terminado tienes que ponerlo.

También debes de revisar si hay papel higiénico

y papel para secar las manos.

Paso 3.

Limpieza del váter.

Para limpiar el váter y los urinarios hay que ponerse guantes de goma.

Dale a la cadena para vaciar la cisterna

y detergente para desinfectar.

Después frota con la escobilla.

También echa un poco de detergente en los azulejos que rodean el váter y los urinarios.

Por último frota con un estropajo o una bayeta.



Partes del cuarto de baño.

Paso 4.

Limpieza del lavabo y de los grifos.

Echa detergente desinfectante en los lavabos y en los grifos.

Utiliza una bayeta mojada en agua para limpiar el lavabo y los grifos.

Es importante que no quedes restos de detergente ni gotas de agua en el lavabo y en el grifo.

También puedes utilizar una bayeta seca para secar el lavabo y el grifo.

Si hay espejo también tienes que limpiarlo.

Para limpiar el espejo utiliza una bayeta y el limpia cristales.

Es importante que no quedes gotas en el cristal ni manchas.

Paso 5.

Barre el suelo con el cepillo y recoge la suciedad con el recogedor.

Después utiliza la fregona para fregar el suelo.

Recuerda que tienes que echar primero agua en un cubo y producto para fregar como detergente neutro o multiusos.

3. Limpieza de la cocina, del comedor, despensa y cámaras frigoríficas.

Limpieza de la cocina.

Los alimentos se pueden estropear si la cocina y los ***utensilios** que se utilizan están sucios.

Es importante limpiar y desinfectar la maquinaria, herramientas y utensilios.

También es importante limpiar y desinfectar los espacios donde se encuentran los alimentos.

La limpieza y desinfección se puede hacer de forma manual o de forma mecánica.

***utensilios:**
son los cuchillos,
tenedores
o cucharas.



Limpieza manual.



Limpieza automática.

Limpieza manual.

La limpieza manual se utiliza cuando tenemos pocos utensilios que lavar.

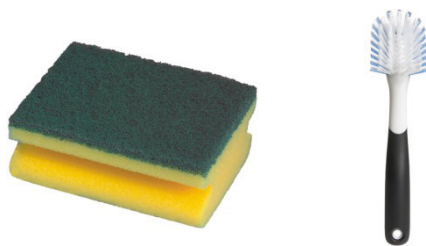
Algunos inconvenientes de la limpieza manual son:

- Se necesita mucho espacio.
- No se desinfecta los utensilios de forma completa.
- Se gasta más producto para limpiar.
- Se necesita más tiempo para secar los utensilios y más espacio.

Los pasos para realizar una limpieza manual son:

Paso 1.

Quita todos los restos de comida con agua caliente y producto. Para quitar los restos de comida se utilizan estropajos y cepillos.



Estropajo y cepillo.

Paso 2.

La desinfección de los platos se hace después de limpiar. Para desinfectar los platos utilizamos por ejemplo el detergente.

La limpieza mecánica.

La limpieza de bandejas, platos y utensilios se realiza en un túnel de lavado.



La limpieza mecánica permite ahorrar productos y espacios porque los utensilios salen limpios y secos, listos para recoger.

También con este tipo de limpieza es más fácil desinfectar los utensilios.

Los pasos para realizar una limpieza mecánica son:

Paso 1.

Se quitan los restos de comida.

Paso 2.

Después se meten las bandejas, platos y utensilios en el túnel de lavado.

Consejos para hacer una limpieza correcta

Los productos de limpieza y los alimentos se almacenan en zonas diferentes.

No se puede mezclar los alimentos con los productos de limpieza.

Para la limpieza de máquinas no se puede utilizar bayetas ni trapos. Se limpiará con papeles de usar y tirar.

Los cubos de basura tienen que estar cerrados si no se van a utilizar.

Los cubos de basura no estarán puestos en zonas de mucho calor y tampoco es correcto ponerlos al sol.

Tienes que poner una bolsa de basura en el cubo y tirarla todos los días.

Es importante que te pongas guantes para tocar el cubo de la basura y lo abras pisando con el pie el pedal que estará abajo del cubo.

Limpieza del comedor.

La limpieza y desinfección del comedor es parecida a la limpieza y desinfección de la cocina.

Los pasos a seguir para recoger y limpiar el comedor son:

Paso 1.

Quitar los platos y los vasos de la mesa y ponerlos en el carro.

Paso 2.

Recoger los cubiertos, los utensilios y ponerlos en el carro.

Paso 3.

Recoger los restos de comida del mantel.

Paso 4.

Llevar los carros al ***office** y echar a la basura los restos de comida.

Paso 5.

Recoger y llevar los manteles, las servilletas y los baberos al office.

Paso 6.

Poner los platos, los utensilios y las bandejas en el túnel de limpieza.

***office** es una zona situada junto a la cocina para preparar todo lo necesario para el comedor.

Recuerda los pasos que tienes que seguir aparecen en el apartado de limpieza de cocina. También puedes limpiar de forma manual si es poco material.

Paso 7.

Cuando termines la limpieza de los platos, utensilios y bandejas tienes que recogerlos y guardarlos en el almacén.

Paso 8.

También tienes que recoger la basura del comedor y tirarla en el contenedor que corresponda.

Limpieza de la despensa.

La despensa o almacén es el lugar donde se guardan los alimentos. También se guardan las herramientas de cocina y la vajilla.



Despensa.

Limpeza de cámaras frigoríficas.

Las cámaras frigoríficas son frigoríficos grandes donde se guardan una gran cantidad de alimentos que tienen que estar guardados a temperatura baja. La limpieza de las cámaras frigoríficas tiene que ser diaria y se realizará las veces que sea necesaria. La limpieza tiene que ser rápida porque las cámaras frigoríficas tienen que estar cerradas. Antes de comenzar la limpieza, un cocinero o ayudante de cocina colocará los alimentos correctamente. Se utilizará sólo agua porque no se puede utilizar ningún producto.

Después de limpiar la cámara frigorífica tienes que secar lo que has mojado. La persona que realice la limpieza de una cámara frigorífica tiene que ponerse ropa de abrigo que le protegerá del frío.



Cámara frigorífica.



Temario de oposición de la Junta de Extremadura.