

Capacitación Básica: Seguridad en Oficinas

Principales consideraciones:

En este folleto se enumeran y analizan los riesgos que se pueden encontrar en las oficinas. Proteger la integridad física del colaborador en su puesto de trabajo es un derecho y deber.

Primer paso: identificación de riesgos

Dicha tarea no solo corresponde al empleador sino al empleado que convive en el ámbito laboral.

Los riesgos representativos son:

1. Riesgo eléctrico.
2. Riesgo de incendio.
3. Riesgo ergonómico.
4. Tropezones y caídas, golpes contra objetos.

Segundo paso: causales y recomendaciones

1 Riesgo eléctrico

Causales

1. Sobrecargas de tomas por utilización de triples, zapatillas de múltiples tomas donde se conectan: cargadores de celulares, estufas eléctricas, computadoras, pavas eléctricas, etc. Se debilita la aislación de la instalación, exponiendo al personal a shock eléctrico.



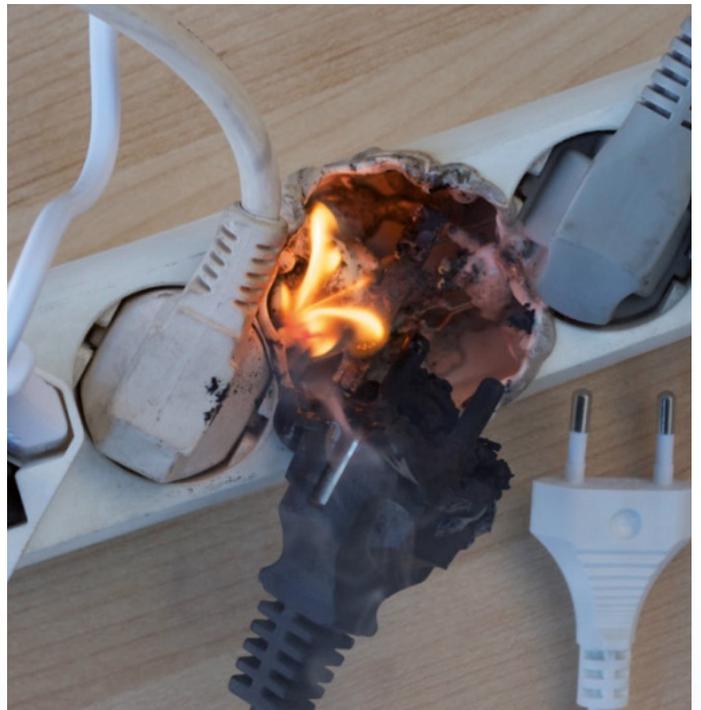
Recomendaciones

- No sobrecargar la toma con zapatillas multitomas.
- No utilizar la línea eléctrica de las computadoras para evitar el deterioro de los equipos.
- No enchufar estufas eléctricas (cuarzo o calventores) sin chequear su estado.
- No tirar del cable para desenchufar aparatos eléctricos.
- Notificar cualquier irregularidad en las tomas del puesto de trabajo.

2 Riesgo de incendio

Causales

1. Utilización de estufas adicionales de cuarzo y/o calventores con deficiencia de mantenimiento.
2. Colillas de cigarrillos mal apagados.
3. Sobrecarga de tomas con múltiples enchufes.
4. Utilización de aromatizantes como sahumeros y hornitos con velas.
5. Adornos navideños con luces eléctricas.
6. Tableros eléctricos sin mantenimiento programado.



Recomendaciones

- Participación activa y responsable de las capacitaciones de evacuación y brigadas.
- No obstruir extintores, ni puertas de emergencia con percheros, macetas, cajas de archivos, rezagos de material de oficina, etc.
- Consultar ante cualquier irregularidad que haya en el puesto de trabajo.

3 Riesgo ergonómico

Causales

1. Mala postura al sentarse.
2. Falta de orden y limpieza sobre el escritorio.
3. El monitor y el teclado no alineados.
4. Silla sin apoya brazos, ni regulación en altura.
5. Cableado de conexión de equipo sin contención.
6. Luz deficiente.



Recomendaciones

- Utilizar una silla conforme al peso y altura. Asegurarse de que tenga apoyabrazos y se pueda regular, caso contrario suplementar con almohadón.
- Mantener limpio y ordenado el escritorio.
- Mantener alineado el monitor y teclado.
- No modificar la altura del monitor, el mismo se debe encontrar por debajo de la visión en posición de descanso para no comprometer los músculos del cuello.
- Informar cualquier irregularidad en el cableado de la computadora.

4 Riesgos de tropezones, caídas y golpes contra objetos

Causales

1. Cajones abiertos o mal cerrados.
2. Pasillo de circulación obstruido con cajas de archivos.
3. Cableado de equipo no contenidos en bandejas.



Recomendaciones

- Cerrar los cajones de archivos.
- No obstruir el pasillo de circulación.
- Notificar cualquier obstrucción en los pasillos que puedan causar tropezones y caídas accidentales.

Serena
ART



Centro Coordinador de Emergencias:

0800 888 6060

Asistencia las 24 hs.

Deberá llevar consigo en forma permanente la credencial identificatoria.

www.serenaart.com.ar

Gerencia de Prevención y Salud Ocupacional
Centro de Atención al Cliente: 0800 888 6060