

EXPOSICIÓN A RUIDO Y RADIACIONES

- **Equipos ruidosos (impresoras, ventiladores, aire acondicionado, etc.), conversaciones, llamadas telefónicas, pantallas de visualización de datos e impresoras láser.**

Acciones preventivas

- Adquirir equipos de trabajo teniendo en cuenta el nivel de ruido que producen durante su normal funcionamiento. Marcado CE.
- Efectuar el mantenimiento adecuado de todos los equipos.

CONTACTO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS

- **Tintas, pegamentos, adhesivos, etc**

Acciones preventivas

- Respetar las indicaciones del fabricante.
- Cuando exista riesgo de contacto con tintas, utilizar guantes.
- Evitar la respiración de vapores nocivos.
- Exigir al fabricante las fichas de datos de seguridad de los productos.

INCENDIOS

- **Sólidos inflamables (madera, papel, “tónér” de los equipos de impresión, etc.), instalaciones eléctricas defectuosas, etc.**

Acciones preventivas

- Almacenar los materiales fácilmente inflamables en zonas alejadas de fuentes de calor.
- Vaciar todos los días las papeleras.
- Desconectar los aparatos eléctricos durante los periodos largos de no utilización(durante la noche)

UTILIZACIÓN DE EQUIPOS DE PVD

- Regular la inclinación, la altura de la pantalla y la distancia de la misma al usuario hasta conseguir una adecuada visión. Ajustar brillo y contraste y evitar brillos molestos.
- Dejar espacio suficiente delante del teclado del ordenador para que las manos puedan reposar sobre la mesa. Ajustar la altura del teclado a las necesidades del usuario.
- No orientar el puesto de trabajo ni de frente ni de espaldas a las ventanas.
- Disponer de un atril regulable y estable. Disponer de reposapiés.
- Utilizar programas informáticos que se adapten a la formación del trabajador.
- Establecer pausas (por ejemplo, cada hora).



MALAS CONDICIONES AMBIENTALES

- **Temperatura inadecuada, corrientes de aire, humedad del aire inadecuada.**

Acciones preventivas

- Regular la temperatura a niveles confortables
- Humedad relativa comprendida entre el:
 - 30 y el 70% con carácter general
 - 50 y el 70% en presencia de electricidad estática.
- Evitar corrientes de aire.

RECUERDA

Muchos peligros presentes en las oficinas se pueden eliminar recurriendo al sentido común; lo importante es utilizar buenas prácticas de seguridad, lo que se consigue con la cultura preventiva.

CESMA

Central. Avda. Nº Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL EN TRABAJOS DE OFICINA



La prevención es
La prevención es
tarea de TODOS

TRABAJOS EN OFICINAS

El trabajo en oficinas no está exento de peligros. A continuación damos una serie de acciones preventivas para mejorar la seguridad ante los distintos peligros que pueden darse en una oficina:

SUPERFICIES PELIGROSAS

- **Aristas, cuchillos, tijeras, "cutter", etc.**



Acciones preventivas:

- Utilizar muebles con aristas redondeadas.
- No utilizar útiles puntiagudos y/o cortantes para usos distintos a los que están destinados.
- Guardar los objetos cortantes o punzantes (chinchetas, tijeras, abrecartas) al terminar de utilizarlos y guardarlos en lugares adecuados.
- No retirar las grapas de los documentos sin utilizar un instrumento adecuado (quitagrapas).

ELEMENTOS MÓVILES

- **Caídas de objetos, cajones abiertos, sillas de oficina giratorias, puertas de vaivén, puertas correderas, etc.**

Acciones preventivas:

- Vigilar la carga máxima y la estabilidad de las estanterías.
- Disponer de cajones con dispositivos de bloqueo que impidan salirse de sus guías.
- Utilizar sillas con ruedas (5 ruedas) con diseño antivuelco.
- Instalar puertas de vaivén que permitan la visibilidad de la zona a la que se accede.
- Disponer de puertas correderas provistas de un sistema de seguridad que impida salirse de los carriles.

CAÍDAS DE ALTURA desde:

- **Escaleras, altillos o zonas de trabajo elevadas, almacenamientos elevados, huecos o aberturas en el piso (por ej.: fosos, accesos a sótanos, huecos de escalera, etc.)**

Acciones preventivas:

- Asegurar todos los elementos de las escaleras de mano, colocar apoyos antideslizantes y prestar atención al ángulo de colocación y forma de utilización.
- Colocar en los altillos (o zonas de trabajo elevadas) barandillas, barras intermedias y plintos.
- Facilitar el acceso a zonas de almacenamiento elevadas mediante escaleras fijas o móviles perfectamente aseguradas.
- Cubrir las aberturas en el suelo o colocar barandillas, barras intermedias y plintos en todo el perímetro de los huecos.



CAÍDAS EN EL MISMO PLANO

- **Suelos irregulares, obstáculos en los pasos o accesos, falta de orden, suelos sucios o resbaladizos, etc.**

Acciones preventivas:

- Revestir el suelo con un pavimento antideslizante y sin irregularidades.
- Hacer pasar los cables junto a las paredes.
- Cubrir y señalizar los cables que no puedan ser colocados junto a las paredes.
- No dejar abiertos los cajones u otros elementos del mobiliario.
- Mantener las vías de acceso y los pasos libres de obstáculos.
- Prestar especial atención al orden y la limpieza.

UTILIZACIÓN DE EQUIPOS

- **Grapadora, taladradora, guillotina, etc.**

Acciones preventivas:

- Informar y no utilizar equipos defectuosos.
- Los equipos dispondrán de marcado CE.
- Utilizar los equipos únicamente para la finalidad concebida por el fabricante de los mismos.

CONTACTO ELÉCTRICO

- **Ordenador, pantallas de visualización de datos, impresoras, fotocopiadoras, etc.**



Acciones preventivas:

- Antes de comenzar a trabajar, hacer reparar todos los cables o enchufes en mal estado.
- Situar los cables de forma que no puedan ser aplastados, dañados o sometidos a tracción.
- Llevar a cabo un examen periódico, por personal especializado, de las instalaciones eléctricas y de los equipos eléctricos.
- Evitar el uso de "ladrones".
- Comprobar mensualmente el correcto funcionamiento de los interruptores diferenciales (botón "Test").
- No utilizar, hasta que se revisen por un especialista, los equipos eléctricos que presenten defectos reconocibles por el usuario.
- En caso de avería, desconectar. Hacer reparar por personal formado en electricidad.
- En caso de calentamiento anormal excesivo hacer revisar los equipos eléctricos.
- No utilizar los aparatos eléctricos con manos húmedas o mojadas.
- Evitar limpiar, con líquidos, cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica.