

## RIESGOS Y RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD EN

### OFICINAS



#### RIESGOS

- Caídas al mismo y a distinto nivel.
- Cortes, golpes y contusiones.
- Contactos eléctricos.
- Fatiga ocular.
- Cuadros imitativo-alérgicos por trabajo en interiores.
- Micro traumatismos repetitivos en miembros superiores.
- Fatiga por posturas y gestos inadecuados.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS.

##### Orden y limpieza.

- Mantenga las zonas de tránsito (pasillos) libres de obstáculos (cajas, papeleras, cables).
- Mesas y escritorios deberán quedar limpios y recogidos al finalizar la jornada.
- Guarde los objetos cortantes (chinchetas, tijeras, abrecartas) tan pronto como termine de utilizarlos.
- Mantenga los cajones cerrados.
- Evite almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.



Prevenga los incendios. No fume (recuerde la prohibición de fumar en locales de pública concurrencia), utilice los ceniceros y nunca arroje las colillas a las papeleras. No sobrecargue la instalación eléctrica, (ladrones, alargaderas, ...), consulte con personal capacitado para efectuar instalaciones eléctricas.

Conozca la ubicación de los extintores y la forma correcta de utilizarlos. Mantenga las salidas de emergencia libres de obstáculos.

Debe conocer las normas de actuación en caso de emergencia. Nunca improvise.

#### Escaleras de mano, tarimas y afines.

No intente alcanzar objetos alejados de la escalera. Baje de la escalera, desplácela y vuelva a subir.

Revise las condiciones de la escalera (tirantes de seguridad en buen estado, dispositivos de apoyo antideslizante en la parte inferior).

No utilizar sillas, mesas o papeleras como "escaleras".

#### Electricidad.



Utilizar bases de enchufe y clavijas con puesta a tierra. utilizar conexiones intermedias ("ladrones"), que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.

Nunca desconecte los aparatos tirando del cable.

Nunca manipule o intente reparar objetos o instalaciones eléctricas. Sólo deben hacerlo personal especializado.





**NO MANIPULE NINGUNA INSTALACIÓN ELÉCTRICA**

**NO SOBRECARGUE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS.**

**Riesgos varios.**

Guarde los productos químicos (alcohol, ácidos y lejías) en recipientes claramente etiquetados, no utilice recipientes que puedan inducir a error (botellas de refresco, agua, ...).

Nunca se debe tirar a la papelera vidrios rotos o materiales cortantes.

**Estanterías, armarios y archivadores.**

Si un armario comienza a volcarse, no intente pararlo. Apártese, lo más rápidamente posible, de su línea de caída.

Si advierte que un armario se tambalea, avise al personal de mantenimiento.

Llenar los cajones de abajo a arriba, y de atrás hacia delante. Los elementos más pesados se colocarán en los cajones inferiores.



Cierre cada cajón (especialmente los telescópicos) después de utilizarlo y siempre antes de abrir el siguiente, para evitar entorpecer la circulación.

Las baldas telescópicas se instalarán en la mitad inferior del armario. La separación entre ellas será tal que cuando se abra una, no arrastre a las vecinas.

Siempre se trasladarán los armarios vacíos.

Evitar colocar sobre los armarios objetos susceptibles de caerse.