

Ruido

Es causado por impresoras, equipos, teléfonos o ambiente exterior ruidoso y aunque en el ambiente de una oficina raramente causan daños severos, sí producen irritabilidad e incomodidad:

- ▶ Mantenga los equipos en buen estado para que no produzcan sonidos molestos.
- ▶ Si no es posible evitar el uso de una máquina ruidosa, reubíquela de manera tal que el sonido quede aislado.
- ▶ Controle el volumen de radios o grabadores.
- ▶ Cuide el tono de voz.
- ▶ En el caso de que fuese necesario, cubra las impresoras con protectores acústicos.

*especialistas en riesgos
del trabajo*

▶ Prevención

DE RIESGOS EN OFICINAS



0-800-555-3848

centro coordinador de atención
permanente las 24 hrs. (CeCAP)



RECONQUISTA
ASEGURADORA DE RIESGOS DEL TRABAJO S.A.

EL TRABAJO EN LA OFICINA

Las tareas de oficina suponen la interacción del trabajador con computadoras, equipos y mobiliario, como así también la exposición a condiciones ambientales de iluminación, ruido y temperatura que inciden directamente sobre su salud y desempeño. A continuación expondremos algunas sugerencias para evitar ser afectado por algún tipo de dolencia vinculada a las condiciones anteriormente mencionadas.

Condiciones Ambientales

- Iluminación

Una adecuada iluminación favorece la concentración y protege la vista de posibles lesiones.

- ▶ Evite que la luz incida directamente sobre su trabajo; coloque cortinas o persianas para regular la intensidad.
- ▶ Mantenga las fuentes lumínicas directas fuera del campo visual.
- ▶ Cuide que no haya reflejos ni brillos en la pantalla; use iluminación indirecta.
- ▶ Combine luz artificial con luz natural.

- Mobiliario

Para que las actividades sedentarias no supongan un riesgo para la salud, es importante tener en cuenta las siguientes sugerencias que ayudarán a mejorar la postura:

- ▶ La mesa debe estar situada de manera que los antebrazos queden paralelos al piso, para no generar molestias en la posición de los hombros y la espalda.

▶ La silla debe ser cómoda y es conveniente que tenga ruedas que brinden libertad de movimientos, como así también la posibilidad de regular la altura.

▶ Los pies deben permanecer firmemente apoyados en el piso y la espalda totalmente en contacto con el respaldo.

▶ La pantalla de la computadora debe estar ubicada directamente enfrente de sus ojos y a una distancia aproximada de 45 cm. La posición es correcta cuando no es necesario inclinar, rotar ni elevar la cabeza para visualizar el monitor.

▶ Cuide la posición de las manos y los brazos; los antebrazos ubíquelos paralelamente al piso, mantenga los codos cerca del cuerpo y alinee las muñecas en línea recta con la dirección del brazo, sin quebrarlas ni doblarlas.

▶ Mantenga los cables de los equipos prolijamente unidos y fuera del paso, de manera que no puedan provocar tropiezos y caídas.

*Cuide la postura;
esto le evitará molestias
y dolores musculares.*



Máquinas y Equipos de Trabajo

Un alto porcentaje de accidentes ocurren como consecuencia de fallos en la seguridad de máquinas y equipos. Es prudente tener en cuenta:

- ▶ Verifique la seguridad de los artefactos, cerciorándose de que cumplan con los estándares IRAM 4100.
- ▶ Siga cuidadosamente las instrucciones del fabricante al instalar el equipo.
- ▶ El mantenimiento debe ser efectuado por personal especializado. Si necesita limpiar el equipo, desenchúfelo.

Riesgo Eléctrico

El shock eléctrico se produce cuando se toma contacto directo (partes activas de los materiales) o indirecto (partes puestas accidentalmente bajo tensión) con elementos electrificados.

- ▶ Cerciórese de que los equipos e instalaciones con las que trabaje se encuentren en buen estado.
- ▶ Los equipos eléctricos deben encontrarse debidamente instalados, según las normas de seguridad vigentes.
- ▶ Ante cualquier desperfecto, no intente arreglar nada por su cuenta; llame al electricista.
- ▶ No sobrecargue enchufes ni adaptadores.