

CONSEJOS DE SEGURIDAD

RIESGOS EN OFICINAS

UNED

1. 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.



2. MEDIDAS PREVENTIVAS

2.1. 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.

2.2. 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".

2.3. 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.**

2.4. 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.

2.5. 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.