

Trabajo en oficinas





Factor de riesgo



CAÍDAS AL MISMO NIVEL

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Colocar los cables fuera de las zonas de paso.
- Proteger los que estén en el suelo.
- Informar los desperfectos observados en el piso y escaleras.
- Mantener el orden y la limpieza.
- Utilizar calzado sin mucho taco.
- Los periscopios (tomas corrientes que sobresalen del piso) y tendido de cables no pueden estar en sectores de circulación del personal.
- Reparar o reemplazar pisos y alfombras deterioradas.



Factor de riesgo



CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No utilizar sillas, cajoneras o elementos similares para acceder a armarios o estanterías.
- Revisar las escaleras de mano antes de su utilización (buen estado, que sean estables, peldaños bien ensamblados, zapatas antideslizantes, etc.).
- Ascienda y descienda de la escalera de cara hacia ella.
- Apoye la escalera de modo que forme un ángulo de 75° con el piso.
- No suba o baje de la escalera con elementos pesados o las manos ocupadas.
- No utilice los últimos tres peldaños.
- Nunca salte de la escalera.
- Nunca se coloque a caballo en las escaleras a tijera.
- Si utiliza una escalera detrás de una puerta, asegúrese antes que la misma no podrá ser abierta.
- Mantener siempre por lo menos una mano libre para sujetarte.
- Las escaleras fijas deben contar con barandas y antideslizantes en sus escalones.



Factor de riesgo



CAÍDAS DE OBJETOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No sobrecargar estanterías y/o armarios.
- Colocar los objetos más pesados en los estantes inferiores.
- No colocar objetos sobre estantería y/o armarios.
- Para mayor seguridad y de ser posible, se deberían asegurar las estanterías y los armarios a la pared.



Factor de riesgo



GOLPES, CORTES Y/O PINCHAZOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos.
- Guardar las herramientas cortantes (tijeras, cutters, saca ganchos, etc.) cuando no se utilicen, en zonas seguras y en buen estado.
- No dejar los cajones y/o cajoneras abiertos.
- Señalizar las puertas de vidrios con marcas a la altura de los ojos.
- No retire, mueva o modifique las protecciones que impiden el acceso a los elementos cortantes y/o móviles de equipos (guillotinas, picadoras de papel, etc.).
- No dejar sobre escritorios, armarios o cajoneras accesorios de vidrio (vasos, botellas, etc.).



Factor de riesgo



ELÉCTRICO: corto circuitos, contactos directos e indirectos

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar siempre enchufes con puesta a tierra.
- No utilizar “zapatillas” u otro tipo de accesorio que no garanticen la continuidad de la puesta a tierra.
- Informar inmediatamente cualquier anomalía observada en la instalación eléctrica.
- La instalación eléctrica debe estar protegida con interruptor termomagnético (sobrecargas y cortocircuitos) y disyuntor diferencial (contactos directos o indirectos).
- Revisar periódicamente el estado de los equipos e instalaciones eléctricas.
- No desconecte los equipos tirando del cable.
- No manipule instalaciones ni equipos eléctricos húmedos o con las manos o pies húmedos.
- Todo el tendido de cables debe estar adecuadamente contenido (bandejas, cablecanal, conductos, etc).



Factor de riesgo



INCENDIO

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Disponer de instalación contra incendio, extintores para el tipo de fuego posible y en cantidad necesaria de acuerdo a la carga de fuego.
- Mantener libres de obstáculos los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, tableros eléctricos, etc.
- Identificar los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación en cada área y familiarizarse con ellos.
- Contar con sistema de detección y extinción automático de incendio.
- Colocar en lugar visible el Plan de evacuación.
- Contar con sistema de alarma de incendio.
- Realizar capacitación y simulacros de evacuación.
- Contar con una Organización de Emergencias y cadena de llamados.



Factor de riesgo



VENTILACIÓN Y CIRCULACIÓN DE AIRE

MEDIDAS PREVENTIVAS

- De acuerdo a la cantidad de personas por metros cúbico del lugar.
- Según se puede observar en los Artículo 66 al 70 del Capítulo 11 del Decreto 351/79.



Factor de riesgo



ILUMINACIÓN

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realizar estudio de iluminación por puesto de trabajo y general, adecuando los valores que estén por debajo de los mínimos establecidos en la legislación, Capítulo 12 y Anexo IV del Decreto 351/79.
- Orientar adecuadamente los puestos de trabajo con las luminarias para evitar los deslumbramientos directos o reflejados.
- Contar con iluminación automática de emergencia.



Factor de riesgo



TEMPERATURA DEL AMBIENTE DE TRABAJO

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Cumplir con lo establecido en la Resolución MTEySS 295/03.



Factor de riesgo



ESFUERZOS FÍSICOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realizar estudios ergonómicos del puesto de trabajo y en base a estos no exceder el límite de peso para el levantamiento manual de cargas.
- Capacitación en método de levantamiento manual de cargas.

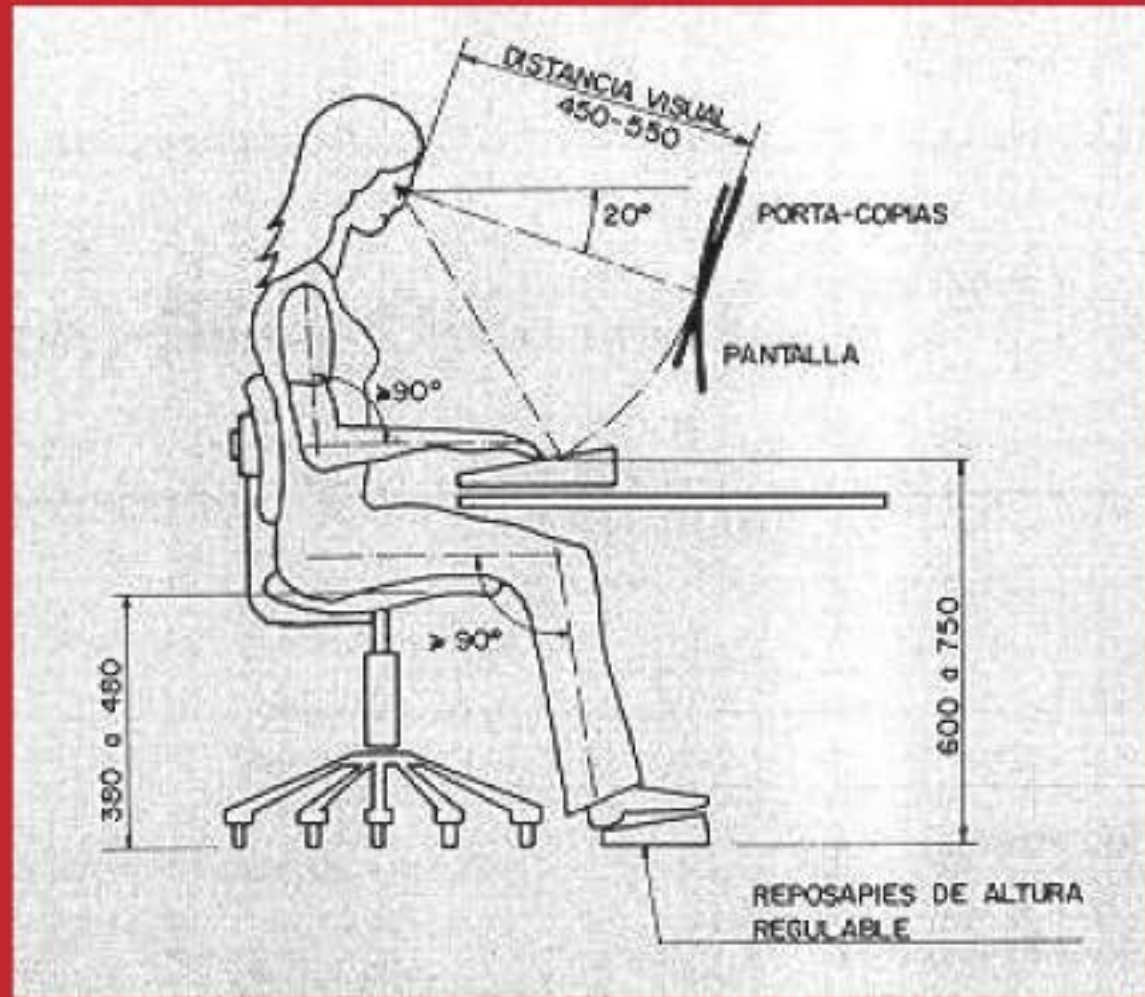


Factor de riesgo



ESTUDIO ERGONÓMICO DE PUESTO DE TRABAJO

MEDIDAS PREVENTIVAS



Trabajo en Oficina



Carga física de trabajo

Factor de riesgo



MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y POSICIONES FORZADAS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realizar estudios ergonómicos del puesto de trabajo, rotación del puesto de trabajo. Según lo indicado en el Anexo I de la Resolución MTEySS 295/03.



Factor de riesgo



CONTAMINANTES QUÍMICOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Identificar todos los productos de limpieza y mantenerlos en sus envases originales.
- Hacer control de plagas tanto de insectos como de roedores.
- Respetar el período de latencia (cuando el principio activo del producto aplicado deja de tener efectos toxicológicos) luego una fumigación.
- Mantenimiento y control de los filtros y conductos de calefacción y/o aire acondicionado.
- Análisis de potabilidad del agua para consumo.



Factor de riesgo



JORNADA DE TRABAJO

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Contar con la posibilidad de un horario flexible y períodos de pausas y descansos regulares y suficientes.
- Respetar las 12 hs. de descanso entre una jornada y la siguiente dispuestas por la LCT.
- Modificaciones horarias con antelación suficiente para acomodar sueño y descanso y la vida social del trabajador, en los casos de trabajo a turnos y nocturno.



Factor de riesgo



CARGA MENTAL DE TRABAJO

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adaptar a la capacidad de respuesta del trabajador los requerimientos cognitivos e intelectuales a los que se ve sometido en la jornada laboral.
- Distribución pareja de la cantidad de tarea evitando los “cuello de botella”.



Factor de riesgo



COMUNICACIÓN

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Propiciar la comunicación formal e informal entre y hacia los trabajadores a través de mensajes claros, comprensibles y accesibles a todos mediante canales adecuados.
- Evitar el aislamiento en la tarea.



Factor de riesgo



ESTILO DE MANDO

MEDIDAS PREVENTIVAS

- El más adecuado es aquél que favorece la participación, la colaboración y el compañerismo, contribuyendo a una verdadera conciencia de equipo. Además valora las opiniones y mantiene un alto sentido de crítica y autocrítica, favoreciendo las iniciativas creadoras.



Factor de riesgo



AUTONOMÍA

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Contar con los medios necesarios para controlar el propio trabajo (ritmo, método, orden de las tareas) y poder tomar decisiones ante errores o incidentes.



Factor de riesgo



PARTICIPACIÓN

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Fomentar la participación de los trabajadores para que puedan intervenir en las decisiones que afectan a sus tareas y a sus condiciones de trabajo.



Factor de riesgo



TRABAJO REPETITIVO O RUTINARIO

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Reducir las tareas monótonas a través de trabajo.