

¿Cómo podemos prevenir los accidentes en la oficina?

Al momento de trabajar en una oficina, no sólo es importante que las instalaciones estén correctamente ubicadas, sino que tu conducta sea preventiva.

Debemos mantener una actitud proactiva a la orden de la prevención de riesgos y la salud ocupacional.

Si actúas responsablemente, podrás evitar la ocurrencia de accidentes o que éstos afecten a tus demás compañeros.

Cómo?

A través de las siguientes acciones:

- Cuando trabajes frente a tu computador, mantén una posición adecuada frente a la pantalla, teclado y documentos.
- Regula la silla de acuerdo a tu altura, y al digitar mantén los brazos en forma vertical y los antebrazos ligeramente inclinados hacia abajo.
- Nunca abras un cajón por encima de la cabeza de alguien que está agachado.
- Abre un solo cajón a la vez para evitar que el mueble se vuelque.
- No sobrecargues los cajones superiores ya que puede volcarse la cajonera. Guarda los objetos pesados en la parte inferior.
- Evita reclinarte hacia atrás en tu silla de trabajo para evitar caídas.
- Si necesitas alcanzar objetos en altura no uses pisos, sillas o muebles. Utiliza escalas seguras para esto.
- Cuando subas o bajes una escalera, no lo hagas corriendo ni concentrado en otras cosas, ni con tazas con líquidos calientes. Hazlo fijándote en cada peldaño para evitar caídas.
- Examinar los lugares de trabajo; identificando cuáles pueden ser los sistemas, elementos o equipos que contengan peligros.
- Cierra los cajones de los archivos inmediatamente después de usarlos. No los abras demasiado para que no se salgan de su sitio.
- Solicitar a quien corresponda las mejoras que estime necesarias para que su lugar de trabajo sea seguro.
- Modificar los comportamientos que impliquen riesgos para usted o para sus compañeros.
- Asegurarse que se modifiquen los comportamientos que impliquen riesgos para los trabajadores.

