

Nombre de Trabajo: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 181: Seguridad en la Oficina (Parte B)

Introducción: La seguridad en un ambiente de oficinas tiene muchos aspectos. Muchas de las cuestiones de seguridad involucran situaciones de ergonomía y ambiental tal como ventilación, temperatura y humedad, iluminación, control del diseño/fatiga en el estación de trabajo, ruido, y limpieza/saneamiento general. Estos aspectos, junto con las otras rodeantes operaciones de la compañía, tienen una relación directa en la salud y seguridad del empleado de la oficina.

La siguiente son otras áreas primarias de preocupación no discutidas en Seguridad en la Oficina Parte A:

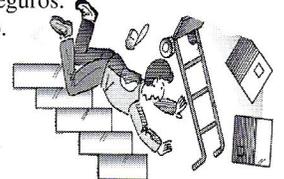
Ergonomía en la estación de trabajo – ayuda a controlar fatiga y desorden de músculos/esqueletad (MSDs).

- **Todos los empleados** deberán estar educados sobre desordenes comunes de músculo/esqueletad (MSDs) y sus señales y síntomas.
- **Para reducir** peligros de MSD, ingeniería factible, practicas del trabajo, o controles administrativos se deben usar para cada obra problemática.
- **Sillas o taburetes** deben ser fácilmente ajustables y adecuados para la tarea; todos los requisitos de la tarea deben ser de posición cómoda.
- **Estaciones de trabajo deben** ser diseñados para minimizar el exceso de doblar y torcer la cintura, el alcance sobre el hombro, y constante estiro de músculos.
- **Estaciones de trabajo y equipo** deben tener suficiente ajustamiento para que el empleado sea capaz de estar en una postura cómoda para trabajar y hacer cambios ocasionales en postura mientras desempeña tareas en terminales de exhibir videos.
- **Esteras almohadilladas** deben ser proveído para trabajadores que son requeridos a estar parados por largos periodos.



Sistemas eléctricos – deberán ser propiamente mantenidos para evitar choques.

- **Todas las conexiones** de cordones y cables, tomacorrientes, y otros dispositivos eléctricos deben estar intactos y seguros.
- **Todos los interruptores de desconexión** y apagadores deben estar etiquetados para indicar su uso o equipo servido.
- **Apagadores** accesibles a personal deberán estar guardados de daños físicos y alejados de material de ignición.



Escalones y escaleras – deberán ser mantenidos libres de obstáculos que pueden causar caídas.

- **Barandales estándar** y pasamanos deben estar presente en todas las escaleras teniendo cuatro o más escalones.
- **Todas las escaleras** deben ser por lo menos 22 pulgadas de ancho y tener por lo menos 7 pies de espacio de arriba.
- **Ángulos de escaleras** deberán ser no más de 50 grados y no menos de 30 grados.
- **Escalones en escaleras** deberán ser diseñadas o proveídas con una superficie resistente a resbalones.
- **Contrahuellas** en escaleras deberán uniformarse desde arriba hasta abajo, sin que ningún contrahuella tenga espacio mas de 9 ½ pulgadas.
- **Barandillas de escaleras** deben ser colocadas entre 30-42 pulgadas sobre el superior del escalón. Barandillas de escaleras deberán tener por lo menos 3 pulgadas de espacio entre barandilla y pared o cualquier otro superficie en lo cual estén sujetadas.
- **Donde escalones o escaleras** salen directamente dentro de cualquier área donde opera vehículos, se deben proveer adecuadas barricadas y avisos.

Calidad de aire interior – una fuente adecuada de aire limpio deber ser mantenida.

- **Equipo HVAC** deberá ser mantenido libre de fugas (aceite, agua, y refrigerantes) o señales de otros mantenimientos inadecuados.
- **El espacio conteniendo** el sistema de calefacción, ventilación, y aire acondicionado (HVAC) debe estar seco y limpio. Provisiones de limpieza y mantenimiento deberán ser guardados en el cuarto de HVAC. Pisos y equipo deben ser mantenidos libre de polvos y tierra.
- **Sustancias peligrosas** deberán ser usadas y guardadas de manera que no se escape vapores al aire.
- **Paredes, cielorrasos, y pisos** deben ser mantenidos libres de señales de moho o daños de humedad (por ejemplo, debajo ventanas, esquinas exteriores, y tejas de cielorrasos).
- **Todas las áreas de trabajo** estarán libres de cualquier crecimiento fangal u olores de moho (frecuentemente asociado con mucha humedad).
- **Filtros de aire HVAC** deben ser frecuentemente limpiados o cambiados en acuerdo con las especificaciones del fabricante.



Limpieza general y saneamiento – áreas de trabajo deberán ser mantenidos libres de peligros que pueden cuasar resbalones, tropezones, y caídas.

- **Todas las áreas de trabajo** deben estar limpias, sanitarias, en orden, y adecuadamente iluminadas.
- **Materiales derramadas** o líquidos serán limpiados inmediatamente.
- **Superficies de trabajo** serán mantenido secos o medidas adecuadas tomado para asegurar superficies son resistente a resbalones.
- **Superficies mojadas** de trapear o derrames deben estar adecuadamente marcadas.
- **Horarios adecuados de limpieza** serán mantenidos para evitar acumulación de polvo y otros contaminantes.
- **Todos los retretes y facilidades para lavarse** serán mantenido limpios y sanitarios.



Conclusión: Cada compañía exitosa tiene una oficina que es delicadamente manejada. Para crear y mantener un ambiente de oficina productiva, todo el personal de la compañía debe hacer su parte para mantenerla segura y saludable. Sigue estas guías para una oficina segura.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.