

RIESGOS GENERALES

- ❖ Golpes por caída de objetos y contra objetos.
- ❖ Caídas al mismo y a distinto nivel.
- ❖ Cortes y pinchazos.
- ❖ Contactos eléctricos.
- ❖ Cuadros irritativo-alérgicos.
- ❖ Trastornos musculoesqueléticos por la adopción de posturas forzadas y movimientos repetitivos o inadecuados.

MEDIDAS PREVENTIVAS

ANTE GOLPES, CAÍDAS Y CORTES

- ❖ Evitar almacenar objetos, especialmente los pesados, en lugares donde sea difícil alcanzarlos o donde puedan caerse.
- ❖ Avisar al personal de mantenimiento o a la persona responsable si se advierte que un armario se tambalea.
- ❖ En caso de vuelco de un armario, no intentar pararlo y apartarse rápidamente de su línea de caída.
- ❖ Cargar las cajoneras de abajo a arriba y de los cajones de atrás hacia delante. Colocar siempre los elementos más pesados se colocarán en los cajones inferiores.
- ❖ Mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos como cajas, papeleras, cables, etc.
- ❖ Mantener los cajones cerrados.



- ❖ Respetar las señales de advertencia de suelo mojado.
- ❖ No utilizar sillas, mesas o papeleras para acceder a las zonas superiores de estanterías o muebles.



- ❖ En caso de utilizar escaleras de mano:
 - Revisar su estado antes de utilizarla, sobre todo el de elementos como los tirantes de seguridad o los dispositivos de apoyo antideslizante.
 - No intentar alcanzar los objetos que queden alejados de la misma; es preferible bajar, desplazarla y volver a subir.



- Procurar siempre mantener al menos una mano libre para poder sujetarse.
- No trabajar en los últimos peldaños ni manejar pesos elevados.
- ❖ Guardar todos aquellos objetos cortantes o punzantes como chinchetas, tijeras o abrecartas, en un lugar adecuado cuando se termine de utilizarlos.
- ❖ No retirar nunca vidrios rotos o materiales cortantes con las manos y no tirarlos tampoco a la papelerera.

CONTRA CONTACTOS ELÉCTRICOS

- ❖ Utilizar bases de enchufe y clavijas con puesta a tierra.
- ❖ No utilizar conexiones intermedias o ladrones que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.
- ❖ Consultar con personal capacitado para efectuar instalaciones eléctricas.
- ❖ Desenchufar los equipos sin tirar de los cables.
- ❖ Nunca intentar reparar ni manipular objetos o instalaciones eléctricas.



FRENTE A LA EXPOSICIÓN A POSTURAS FORZADAS

- ❖ Adecuar el puesto de trabajo a las características personales (silla, mesa, teclado, etc.). Si es necesario, utilizar reposapiés.



- ❖ Procurar cambiar de postura con cierta frecuencia, evitando sentarse con las piernas cruzadas o sobre una pierna.

❖ Cuando se empleen pantallas de visualización de datos, ubicar, orientar y graduar correctamente la pantalla, tratando de evitar un excesivo contraste entre la luz de la ventana y la luz de la pantalla, así como cualquier reflejo sobre la misma.

❖ Evitar sujetar el teléfono con el hombro.



❖ Evitar giros mantenidos, forzados o bruscos de tronco y cabeza.

❖ No efectuar movimientos inadecuados como girar sobre la silla mediante movimientos bruscos del tronco, en lugar de hacer el giro con ayuda de los pies.

❖ Evitar realizar movimientos forzados para alcanzar objetos distantes, en lugar de levantarse para cogerlos.



EN RELACIÓN A INCENDIOS Y EMERGENCIAS

❖ No acercar focos de calor a materiales combustibles.

❖ No sobrecargar los enchufes utilizando regletas o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red eléctrica.



❖ No depositar vasos con líquido sobre ordenadores, impresoras u otros aparatos eléctricos.

❖ Inspeccionar el lugar de trabajo al final de la jornada laboral y si es posible, desconectar aquellos aparatos eléctricos que no sea necesario mantener conectados.

❖ Conocer y seguir las normas de actuación en caso de emergencia.

❖ Identificar los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación del área de trabajo. Familiarizarse con ellos.

❖ En caso de detectar cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comunicarlo inmediatamente a la persona responsable.

❖ Mantener siempre despejados los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.

© FREMAP

Ctra. de Pozuelo nº 61
28220 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones para la prevención de riesgos en

OFICINAS



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA JUSTICIA
Y PORTAVOCÍA DEL GOBIERNO
Dirección General de Función Pública
Servicio de Prevención



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61