Did you Get the Memo on Office Hazards? – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Una oficina es casi como un segundo hogar para aquellos que trabajan allí. Teniendo en cuenta cuánto tiempo pasamos muchos de nosotros en nuestra oficina, es fácil sentirse así. También es fácil sentirse cómodo y seguro en la oficina, como lo hacemos en casa. Pero antes de que te sientas demasiado cómodo, aquí tienes una nota para ti: decenas de miles de lesiones y problemas de salud relacionados con el trabajo afectan a los trabajadores de oficina cada año.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Aquí hay cuatro riesgos para la oficina a los que posiblemente no le hayas dado mucha importancia:

1. Los resbalones, tropezones y caídas a menudo son causados por cajas, archivos u otros artículos apilados en los pasillos. Los peligros también incluyen cables, cajones de archivadores abiertos, el uso inseguro de una escalera o el uso de una silla o una caja para alcanzar algo. Estos riesgos pueden provocar fracturas de huesos, lesiones de espalda y orgullo herido.
2. Sentarse y usar una computadora, un teléfono o mirar un monitor todo el día puede causar una gran incomodidad y lesiones ergonómicas a los empleados de oficina. Las estaciones de trabajo mal configuradas y las prácticas de trabajo ergonómicas deficientes ponen a los trabajadores en riesgo de lesiones ergonómicas como el síndrome del túnel carpiano, la fatiga visual y los dolores de cabeza.
3. La mala calidad del aire interior es otro riesgo potencial y también es posible que usted no tenga mucho control sobre él. Los olores y los alérgenos del polvo, los materiales de oficina e incluso la alfombra pueden causar irritación respiratoria. Los sistemas de calefacción y refrigeración defectuosos o mal mantenidos también pueden provocar enfermedades.
4. Los cables de alimentación dañados, las tomas de corriente sobrecargadas y las tomas de corriente son riesgos de incendio de oficina comunes que probablemente pasa por alto a diario. Lo mismo ocurre con los equipos de seguridad contra incendios bloqueados, como los cabezales de aspersores y los extintores portátiles. Por último, el uso indebido de electrodomésticos como, por ejemplo, calefactores, cafeteras y microondas también es un riesgo potencial de incendio en la oficina.

COMO PROTEGERSE

Protegerse contra resbalones, tropiezos y caídas es fácil.

- Limpie los derrames inmediatamente.
- Mantenga las cajas, los archivos, los cables y el desorden recogidos, guardados y fuera de los pasillos.
- Empuje los cajones del armario hacia adentro cuando no estén en uso. No use sillas, cajas o cualquier otra cosa que no sea una escalera o un taburete para alcanzar elementos en estantes o de otra manera fuera del alcance de la mano.
- Use todas las escaleras de forma segura y pida ayuda si la necesita.

Si tiene problemas ergonómicos, como dolor, hormigueo o debilidad, solicite ayuda a su supervisor para ajustar su estación de trabajo. Las pautas ergonómicas para el conjunto de estaciones de trabajo de oficina incluyen:

- Coloque la silla, el teclado y el monitor en línea recta con su cuerpo.
- Mantén una postura relajada y neutral.
- Siéntese derecho, ajustando la silla para proporcionar un respaldo firme.
- Deje que sus brazos cuelguen flojamente de los hombros.
- Mantenga los codos en un ángulo de 90 grados mientras escribe.
- Use una bandeja ajustable para el teclado para colocar el teclado y el mouse a una altura cómoda (generalmente más baja que la superficie del escritorio).
- Coloque el mouse al lado del teclado y manténgalo lo más cerca posible de su cuerpo para evitar tocarlo.
- Ajuste la altura de la silla para que sus pies estén firmemente en el suelo; y finalmente
- Tome descansos para estirar y relajar sus músculos y sus ojos.

Si bien es posible que no tenga mucho control sobre la calidad del aire interior, hay algunas cosas que puede hacer. No use perfumes pesados o colonia. No queme velas perfumadas, que también son un peligro de incendio, y reporte las inquietudes sobre la calidad del aire interior a su supervisor inmediatamente.

Ayude a prevenir incendios siguiendo estos consejos sencillos:

- Inspeccione los cables de alimentación con regularidad en busca de puntas dañadas, cables expuestos o deshilachados.
- Nunca use un cable si el tercer diente ha sido dañado o quitado.
- Reemplazar si está dañado.
- No sobrecargue los enchufes o tomas de corriente.
- No deje las cafeteras encendidas cuando estén vacías y no deje la comida sin cocinar en un microondas.
- Mantenga los artículos limpios de las cabezas de los aspersores.
- Nunca bloquee las salidas de emergencia en rutas o salidas de emergencia.

CONCLUSIÓN

Su oficina puede ser un lugar seguro y cómodo para trabajar. Haga su parte y ponga en práctica los consejos que acaba de aprender para evitar riesgos comunes en la oficina.