# Office Safety Meeting Kit - Spanish



# QU□ EST? EN RIESGO

Muchos trabajadores piensan que el entorno de oficina es el lugar de trabajo m s seguro. Sin embargo, un lugar de trabajo seguro en una oficina requiere un control de los riesgos, un buen orden y unas pr cticas de trabajo seguras.

## CU?L ES EL PELIGRO

#### IDENTIFICACI?N DE RIESGOS EN LA OFICINA

Las evaluaciones de riesgos en oficinas son una forma eficaz de gestionar los riesgos para la seguridad y la salud en un entorno de oficina. Este proceso comienza con la identificaci¢n de los peligros, es decir, de los objetos, situaciones o actividades que pueden causar da¤os a los empleados.

#### CUATRO PELIGROS F?SICOS EN LA OFICINA

Peligros fisicos que amenazan la seguridad y la salud de un trabajador de oficina.

- 1. La temperatura. Gesti¢n de los riesgos de temperatura en la oficina:
  - Consultar a los empleados cu l consideran que es la temperatura adecuada para sus zonas de trabajo.
  - Recuerde a los empleados que lleven ropa adecuada a la oficina, especialmente en verano y en invierno.
  - Compruebe siempre si el sistema de aire acondicionado funciona correctamente y regflelo en consecuencia.
  - Controle la luz solar directa con persianas y celosias.
  - Consulte las directrices sobre el control de la temperatura en el lugar de trabajo de su pais.
  - Optimice el gradiente t□rmico en funci¢n de la distribuci¢n de la oficina.
- 1. Calidad del aire interior y ventilaci¢n. Gesti¢n de los riesgos para la calidad del aire en la oficina:
  - Auditorias de la calidad del aire interior para evaluar el cumplimiento de los umbrales de contaminaci¢n atmosf∏rica aceptados.
  - Garantizar el mantenimiento, la limpieza y la filtraci¢n adecuados del sistema de ventilaci¢n, calefacci¢n y aire acondicionado.
  - Programar peri¢dicamente la limpieza de la oficina.
  - Cumplir con las politicas de fumadores de la oficina y del edificio.

- Si hay cocina en la oficina, recuerde a los empleados que deben almacenar los alimentos adecuadamente y tirarlos antes de que se estropeen.
- 1. Ruido. Gesti¢n de los riesgos derivados del ruido en la oficina:
  - Si es posible, aplique controles t⊡cnicos durante la fase de dise¤o e intente elegir elementos que reduzcan el ruido al nivel minimo aceptable.
  - Respete los limites de nivel sonoro aceptables establecidos en las respectivas leyes de salud y seguridad en el trabajo de su pais.
  - Identifique las fuentes, trayectorias y niveles de sonido. Una vez identificados, priorice el control de los niveles sonoros m s excesivos.
  - Coloque una barrera entre la fuente de ruido y el empleado (por ejemplo, paredes o cortinas acfsticas).
  - Realice un mantenimiento peri¢dico de las m quinas y equipos. Considere la posibilidad de a¤adir silenciadores ac£sticos, aislantes de vibraciones o silenciadores de conductos.
- 1. **Resbalones, tropiezos y caidas.** Gesti¢n de los riesgos de resbalones, tropiezos y caidas en la oficina:
  - Elimine los peligros en la fase de dise¤o, por ejemplo eliminando los suelos irregulares e instalando tomas de corriente adicionales para evitar que los cables se deslicen.
  - Mantenga las zonas de paso y los pasillos libres de residuos, desorden y obst culos.
  - Considere la posibilidad de instalar alfombras antideslizantes o de sustituir los paneles del suelo desgastados.
  - Aplique buenas pr cticas de limpieza, como limpiar inmediatamente los derrames.
  - Disponga se¤alizaciones de advertencia en caso de derrames para evitar cualquier incidente.
  - Repare inmediatamente las fugas de equipos o tuberias.

### COMO PROTEGERSE

#### GARANTICE LA SEGURIDAD DE LOS EMPLEADOS CON UNA CULTURA DE SEGURIDAD EN LA OFICINA

Desarrolle una estrategia basada en la cultura y no en las politicas. Los lugares de trabajo de oficina que realmente quieren resolver la causa de raiz de las condiciones inseguras deben darse cuenta de que, m s que los "qu□ hacer y qu□ no hacer" y las se¤ales de seguridad, es la cultura que construyen la que ayudar a mejorar la seguridad de la oficina en general. Los lideres deben desarrollar una estrategia que ayude a los empleados a comprender el verdadero valor de la seguridad y la salud en la oficina en sus vidas y les motive para ir m s all del cumplimiento.

**Identificar (o crear) campeones de la seguridad en la oficina.** Los campeones de la seguridad en el lugar de trabajo son el coraz¢n y el alma de una s¢lida cultura de la seguridad en la oficina. Son empleados apasionados dispuestos a tomar iniciativas y a guiar a sus compa¤eros con el ejemplo.

**Utilice todos los medios para comunicar los objetivos con claridad.** Utilice todos los medios posibles, incluidos el correo electr¢nico, las reuniones y los tablones de anuncios, para comunicar constantemente los objetivos de seguridad y salud de la oficina.

**Capacite a los empleados.** La capacitaci¢n es un medio eficaz para formar a los empleados en t⊡cnicas b sicas de seguridad, como la identificaci¢n adecuada de peligros, la evaluaci¢n de riesgos y la notificaci¢n de incidentes.

**Utilice el refuerzo positivo para recompensar a los empleados.** Celebre las victorias, peque¤as o grandes, basadas en la mejora de los datos y las auditorias de seguridad de la oficina; comunique los resultados y reconozca a los responsables. Esta estrategia garantiza que los incidentes en la oficina se reducen por las razones correctas y anima a los empleados a ir m s all del mero cumplimiento de las normas de seguridad de la oficina.

Anime a los empleados a decir siempre lo que piensan. Anime a los empleados a ofrecer ideas, ya sean novedosas o tradicionales, para mejorar la seguridad y la salud en la oficina. Las empresas no deben dormirse en los laureles con politicas que datan de hace d\[atrica] cadas y que hoy pueden no ser tan pertinentes como antes. Si las politicas de seguridad son ineficaces, los empleados simplemente trabajar n en torno a ellas y, sin darse cuenta, aumentar n el riesgo en el proceso.

Garantice la sucesi¢n oportuna de los campeones de la seguridad. Los trabajadores desempe¤an un papel fundamental en la construcci¢n de los cimientos de una cultura sostenible de seguridad y salud en la oficina. Aseg£rese de que se celebran peri¢dicamente debates adecuados sobre el trabajo, de modo que la cultura evolucione con las ideas £tiles de los empleados. Con un esfuerzo desde la base, las oficinas pueden desarrollar una cultura de seguridad y salud que perdure.

## **CONCLUSI?N**

La seguridad en el entorno laboral tradicional de cuello blanco y la seguridad en la industria manufacturera, el petr¢leo y el gas y la construcci¢n evocan im genes muy diferentes. Pero los efectos y resultados de la falta de seguridad en el lugar de trabajo afectan de manera sustancial a los trabajadores de ambos sectores.