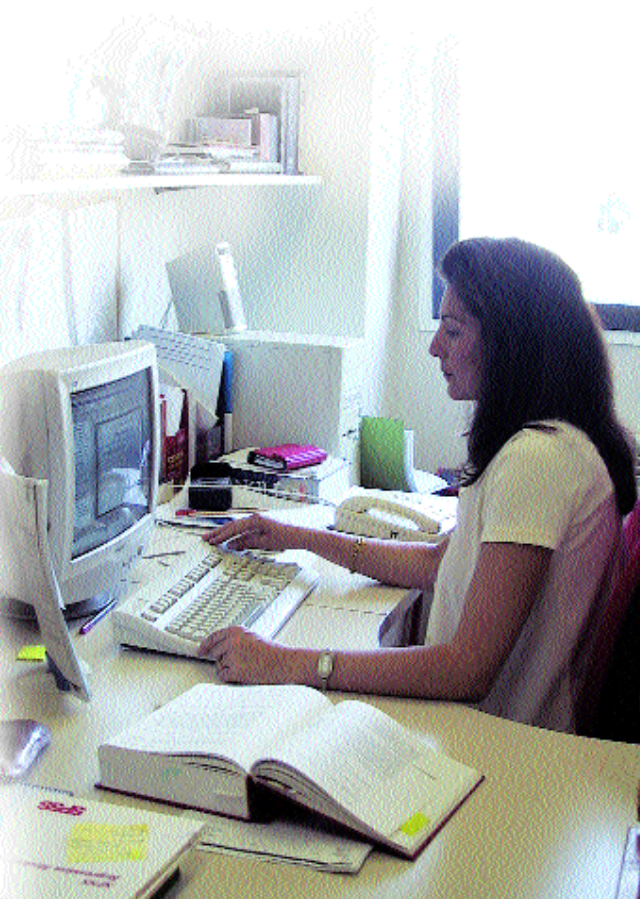


### Riesgos

- Caídas al mismo y a distinto nivel
- Cortes, golpes y contusiones
- Contactos eléctricos
- Fatiga ocular
- Fatiga por posturas y gestos inadecuados
- Cuadros irritativo-alérgicos por trabajo en interiores
- Microtraumatismos repetitivos en miembros superiores



DL 1049/2003

## Riesgos y recomendaciones básicas de seguridad en oficinas

## Riesgos y recomendaciones básicas de **seguridad** **en oficinas**



## Riesgos y recomendaciones básicas de seguridad en oficinas

### Medidas preventivas

#### Orden y limpieza

- Mantenga las zonas de paso libres de obstáculos (papeleras, cajas, cables, ...).
- Evite los incendios. Recuerde la prohibición de fumar en lugares de pública concurrencia. No sobrecargue la instalación eléctrica y consulte al personal capacitado antes de colocar alargaderas y/o ladrones.
- Conozca dónde están los extintores y cómo se usan.
- Recuerde que las salidas de emergencia deben estar libres de obstáculos.
- Conozca las normas de actuación en caso de emergencia. No improvise.



- Mantenga su mesa y escritorio limpios y recogidos al finalizar la jornada.
- Mantenga los cajones cerrados.
- Guarde los objetos cortantes nada más usarlos (tijeras, chinchetas, abrecartas...).
- Evite almacenar objetos en zonas de difícil alcance o donde puedan caerse (especialmente los más pesados).

#### Escaleras de mano, tarimas y afines

- Revise el estado de la escalera antes de subirse en ella (tirantes de seguridad, dispositivos de apoyo antideslizantes, estado de los peldaños).
- No intente alcanzar objetos alejados desde la escalera. Baje, desplácela y vuelva a subir.
- No use sillas, mesas o papeleras como escalera.

#### Estanterías, armarios y archivadores

- Llene los cajones de abajo arriba y de atrás hacia delante. Los objetos más pesados sitúelos al fondo y abajo.
- Si advierte que un armario se tambalea, avise al personal de mantenimiento.
- Si un armario comienza a volcarse, apártese lo más rápidamente posible de la línea de caída. No intente pararlo.



No manipule  
ni sobrecargue  
la instalación eléctrica



#### Electricidad

- Utilice bases de enchufe y clavijas con puesta a tierra.
- Desconecte los aparatos utilizando la clavija, nunca tire del cable.
- Evite las conexiones intermedias (ladrones) que no garantizan la continuidad de la toma de tierra.
- Comunique cualquier avería para que sea el personal capacitado quien manipule los equipos o la instalación.

#### Recuerde:

Los productos químicos (alcohol, ácidos, lejías) deben guardarse en sus recipientes originales, claramente etiquetados. No utilice recipientes que puedan inducir a error (botellas de refresco, botellas de agua...). Los materiales cortantes y vidrios rotos no deben tirarse a la papelería.

