



Nº1 en prevención

# Labores administrativas en oficinas

FICHA

01

La posibilidad de tener accidentes o lesiones también está presente en una oficina. Por tanto, siempre es necesario adoptar medidas de prevención adecuadas para evitar su ocurrencia.

## PELIGROS HABITUALES

1

### Actos

- ▶ Utilización incorrecta de equipos energizados (intervención de enchufes, conductores, cambio de ampolletas, etc.).
- ▶ Postura de trabajo incorrecta (de pie o sentado).
- ▶ Desplazamiento por pasillos y escaleras.
- ▶ Manipulación de accesorios de oficina, en especial cuchillo cartonero, corchetes, etc.
- ▶ Abrir más de un cajón a la vez (cajonera vertical).
- ▶ Sobrecargar enchufes (ladrones) u otros elementos que generan un sobreconsumo eléctrico.

2

### Fuente o Situación

- ▶ Muebles y accesorios en mal estado (bordes afilados, quebrados, concheteras, cuchillos cartoneros, etc.).
- ▶ Superficies de desplazamiento (desniveles sin señalización, alfombras en mal estado, cables que cruzan zonas de tránsito, etc.).
- ▶ Falta de orden y limpieza.
- ▶ Instalaciones eléctricas deficientes (cables o conductores sin aislación, enchufes rotos, etc.).

## ACTIVIDADES DE GESTIÓN

- ▶ Capacitación Interna: Peligros y recomendaciones para labores administrativas en oficina y similares.
- ▶ Revisión de oficinas administrativas y similares: Búsqueda de peligros no identificados y/o controlados.

# Labores administrativas en oficinas

## RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR



Utilice los equipos energizados que estén en buen funcionamiento, y jamás intervenga instalaciones eléctricas.



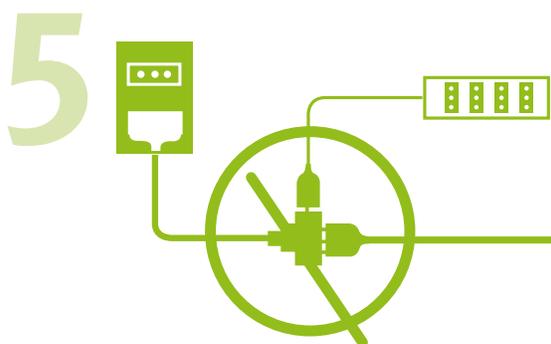
Mantenga posiciones de trabajo adecuadas (espalda derecha, codos y brazos apoyados).



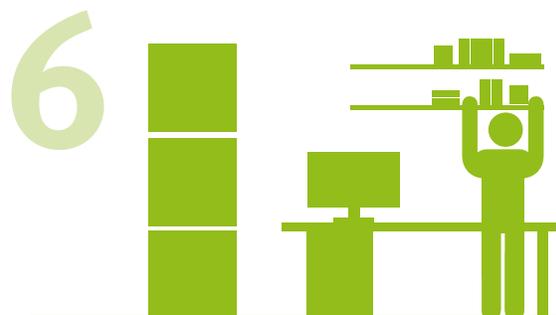
Al caminar mire la superficie de trabajo y utilice el pasamanos en escaleras.



Abra un cajón a la vez (cajonera vertical).



Utilice sólo los enchufes habilitados, y evite utilizar ladrones o alargadores que generen sobreconsumos. Jamás intente intervenir o modificar las instalaciones eléctricas.



Mantenga el orden y limpieza, y reporte cualquier peligro que detecte.



Nº1 en prevención

# Labores administrativas en terreno

FICHA

02

Trabajar en terreno implica desplazamientos por las calles y a través del transporte público y privado. Por eso, los accidentes con mayor frecuencia en este tipo de labores son las caídas y los atropellos.

## PELIGROS HABITUALES

1

### Actos

- ▶ Caminar entre vehículos que esperan luz verde.
- ▶ Desplazarse cerca del borde la acera (vereda).
- ▶ Utilización de calzado con tacos altos o superficies inestables.
- ▶ Cruzar por lugares no habilitados
- ▶ No utilizar pasarelas peatonales habilitadas o disponibles.
- ▶ No estar atento a las condiciones del flujo vehicular y las condiciones del camino, como por ejemplo uso de reproductores MP3, teléfonos móviles, etc.
- ▶ Transitar o cruzar por lugares de baja visibilidad para conductores y peatones, por ejemplo en intersecciones en sectores de construcción y mantención vial.
- ▶ Caminar por zonas de baja iluminación.

2

### Fuente o Situación

- ▶ Acera y/o calzada en mal estado (desniveles, orificios, ausencia de tapas del alcantarillado, etc.).
- ▶ Intersección vial no regulada (ausencia de señales, semáforos, etc.).
- ▶ Alto flujo vehicular.
- ▶ Clima adverso, por ejemplo lluvia, nieve, granizo, etc.

## ACTIVIDADES DE GESTIÓN

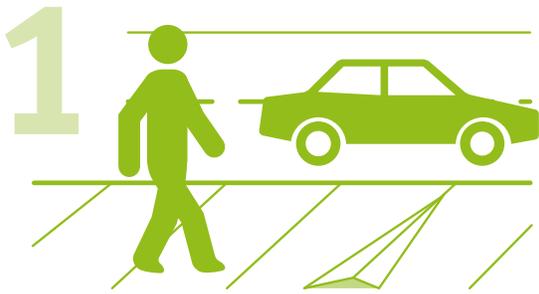
- ◉ Capacitación Interna: Peligros y recomendaciones para labores administrativas en oficina y similares.

# Labores administrativas en terreno

FICHA

02

## RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR



1 Camine sólo por la vereda y evite caminar por los bordes cerca de la calle, ya que podría ser golpeado por un vehículo. Tenga presente la existencia de desniveles y orificios. Use zapato bajo.



2 Cruce sólo por lugares habilitados. Inicie el cruce con luz verde y por las esquinas, evitando atravesar la calle en forma diagonal y transitar entre los vehículos que esperan luz verde.



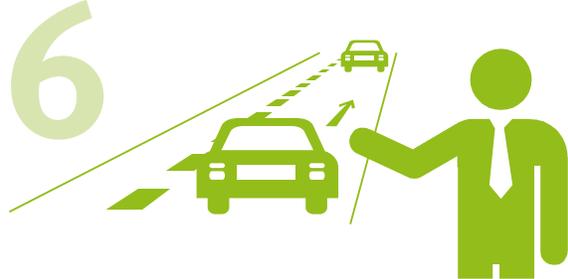
3 Camine y cruce por lugares donde los conductores se percaten de su presencia.



4 No camine entre los vehículos, y al descender de uno hágalo siempre por el lado de la vereda.



5 Manténgase visible para los conductores, Si camina de noche, utilice ropa de colores claros y reflectante.



6 Siempre esté atento a las condiciones del tránsito. Detenerse, mirar y escuchar, es una excelente forma de evitar accidentes de trayecto.

# PREVENCIÓN DE CAÍDAS

ACHS

Existen dos tipos de caídas, “del mismo nivel” y de “distinto nivel”. Las del mismo nivel son todas aquellas que suceden en un lugar de paso, una superficie de trabajo y/o sobre o contra objetos. Las caídas de distinto nivel ocurren desde alturas (andamios, pasarelas, plataformas, escaleras fijas o portátiles, pilas de materiales, vehículos y/o máquinas).

## CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS DEL MISMO NIVEL:

- Ordena y recoge constantemente materiales o equipo sobrantes.
- Ilumina zonas de trabajo, tránsito y bodegas.
- Mantén suelos limpios y en buen estado. Si es posible, utiliza suelos antideslizantes.
- Disponer drenajes adecuados en las zonas permanentemente mojadas o húmedas.
- Recoge los cables de lámparas, computadores, máquinas, para evitar que estén a nivel del suelo.
- Mantente atento cada vez que realices los trabajos.
- Evita desniveles en suelos o superficies.
- Infórmate de los riesgos existentes y las medidas que debes considerar.



## CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS DE DISTINTO NIVEL:

- Utiliza siempre los elementos de seguridad adecuados (escaleras, banquillos, o elementos autorizados).
- Utiliza sistemas de protección personal (arneses, cinturones anticaída, entre otros).
- Utiliza medios de protección colectivos (barandas y/o pasamanos).
- Cumple las normas técnicas de los equipos de protección personal que se deben utilizar en trabajos con riesgos de caídas desde alturas.
- Infórmate de los riesgos existentes y las medidas que debes considerar.

**ACHS**

# En el trabajo evita las caídas.

Trabajar en terreno y en oficinas implica desplazamientos por las calles, pasillos y a través del transporte público y privado. Por eso, los accidentes con mayor frecuencia en este tipo de labores son las caídas y los atropellos.

Cuando transites por escaleras usa siempre el pasamanos.



Circule con precaución y no corra por pasillos ni escaleras.



[www.achs.cl](http://www.achs.cl)

ACHSCENTER 600 600 2247