

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Jaime Acevedo y Adrián Morante

- ❖ Intente que los cables estén lo más recogidos posible para evitar caídas. Han de estar por paredes y techos evitando siempre el suelo.
- ❖ Los cables de datos no deben estar en contacto con los cables de tensión.
- ❖ Las instalaciones eléctricas deberán estar en buen estado y revisadas por el personal.
- ❖ Evite la sobrecarga de los enchufes utilizando adaptadores múltiples y regletas. Intente repartir la carga entre los enchufes que haya disponibles.
- ❖ Apague los equipos cuando se abandona el puesto, pues estos se recalientan y consumen electricidad.
- ❖ Separe los equipos de la pared para evitar sobrecalentamientos.
- ❖ Intente que los enchufes y aparatos tengan toma de tierra.
- ❖ Es conveniente disponer de un sistema contra incendios adecuado. Los extintores y salidas de incendios deberán estar correctamente señalizados y operativos.
- ❖ La climatización en la oficina es siempre importante. Evite colocarse en las salidas del aire acondicionado, al lado de radiadores, etc. Una temperatura media de 22º en invierno y 24º en verano suele ser la más adecuada, estando la humedad entre un 30% y un 70%.
- ❖ Los ruidos dificultan la concentración. Estos no deberían de sobrepasar los 55 decibelios. Si es necesario, habilite una sala para los equipos que más ruido hacen (servidores y algunas Workstation) y realice de forma periódica exámenes audiométricos para verificar el nivel de ruido.
- ❖ El factor psicosocial en la oficina es muy importante. Hay que intentar que los procedimientos de trabajo estén claros y la organización sea la adecuada. Hay que fomentar las relaciones interpersonales.
- ❖ Los empleados que trabajen en el montaje y reparación de equipos informáticos deberán seguir las instrucciones del fabricante.
- ❖ Utilice siempre que se pueda la luz natural. Si se utiliza la luz artificial, hay que tener en cuenta que no debería de producir deslumbramiento ni reflejos. Los tubos deberán estar cubiertos y no incidir directamente sobre la mesa o equipo. La intensidad de la luz deberá ser la adecuada.
- ❖ Los puestos de trabajo deberán estar cerca de las ventanas evitando que la luz que entra incida sobre la pantalla y provoque reflejo al trabajador. Si es necesario hay que utilizar elementos que eviten reflejos.
- ❖ Los techos deberán ser blancos y las paredes estar pintadas en tonos medios. Se recomienda introducir colores estimulantes en el entorno.
- ❖ Las vibraciones del aire acondicionado, máquinas, impresoras, tráfico..., son elementos perturbadores y deberá reducirlas o eliminarlas en lo posible.
- ❖ En oficinas que tengan mucha carga electrostática, ésta se puede reducir aumentando la humedad en el aire o utilizando productos antiestáticos