

RISCOS DE SEGURETAT

1. Factors de seguretat

- **Caigudes i accidents:** Moure's entre cables, equips o mobiliari mal organitzat pot provocar caigudes o ensopecs.
- **Risc elèctric:** Manipulació de components electrònics sense la protecció adequada pot causar descàrregues elèctriques.
- **Incendis:** Sobrecàrrega de circuits elèctrics o mal manteniment d'equips pot generar incendis.
- **Talls i lesions menors:** Manipulació de components, eines o superfícies afilades pot generar talls o ferides lleus.

2. Factors mediambientals

- **Il·luminació inadequada:** Treballar amb una il·luminació deficient o excessiva pot provocar fatiga visual.
- **Temperatura:** Un ambient massa fred (per refrigeració excessiva) o massa calent pot ser incòmode i afectar la concentració i productivitat.
- **Soroll:** Els sorolls de ventiladors, equips informàtics o converses en espais compartits poden ser molestos.
- **Qualitat de l'aire:** La presència de pols o ventilació deficient pot afectar la salut respiratòria.

3. Factors ergonòmics

- **Postures inadequades:** L'ús continu d'ordinadors sense una postura adequada pot generar dolors d'esquena, coll i espatlles.
- **Ús prolongat del ratolí o teclat:** Pot causar lesions per esforç repetitiu, com la síndrome del túnel carpià.
- **Mobiliari inadequat:** Taules i cadires no ajustades correctament poden afavorir postures incorrectes i problemes musculoesquelètics.
- **Pantalles no ajustades:** Si les pantalles no estan a l'alçada dels ulls, es poden generar tensions al coll i la vista.

4. Factors psicosocials

- **Estrès laboral:** Exigències altes de rendiment, solucions ràpides de problemes i treball sota pressió poden generar estrès.
- **Jornada laboral prolongada:** Les hores extres o la manca de descans adequat poden afectar la salut mental.
- **Aïllament social:** En alguns casos, els tècnics informàtics treballen sols, cosa que pot derivar en aïllament o manca de suport social.
- **Conflictes laborals:** La interacció amb clients o companys de feina exigents o difícils pot generar tensions o conflictes.

MESURES PREVENTIVES

1. Mesures de seguretat

- **Organització de cables i equips:** Utilitzar canalitzacions o organitzadors de cables per evitar ensopecs i caigudes. Assegurar que l'espai de treball estigui lliure d'obstacles.
- **Protecció contra risc elèctric:** Equipar els tècnics amb guants aïllants i eines adequades per treballar amb dispositius elèctrics. Realitzar revisions periòdiques dels equips elèctrics per evitar curtcircuits.
- **Plans d'evacuació i control d'incendis:** Disposar d'extintors adequats i ben mantinguts en les zones de treball. També és essencial formar els treballadors sobre les normes bàsiques en cas d'incendi i organitzar simulacres periòdics.
- **Ús d'equips de protecció individual (EPI):** Disposar de guants, ulleres de seguretat o eines adequades per a la manipulació de components que puguin causar talls o lesions lleus.

2. Mesures mediambientals

- **Il·luminació adequada:** Assegurar que la il·luminació sigui suficient, però no excessiva, per evitar la fatiga visual. Utilitzar llum natural sempre que sigui possible i aplicar filtres de pantalla per a una millor visualització.
- **Control de la temperatura:** Mantenir una temperatura estable i còmoda a les oficines, entre 20 i 24°C, amb un sistema de climatització eficient i ben ajustat.
- **Control del soroll:** Utilitzar equips silenciosos i habilitar espais amb aïllament acústic si el soroll de fons és alt. Fomentar l'ús d'auriculars amb cancel·lació de soroll per concentrar-se millor.
- **Millora de la qualitat de l'aire:** Mantenir una bona ventilació dels espais, utilitzant sistemes d'extracció de l'aire o filtres HEPA si cal, i netejar regularment els espais per eliminar pols i altres partícules.

3. Mesures ergonòmiques

- **Mobiliari ergonòmic:** Assegurar que les taules i cadires siguin ajustables a cada treballador, permetent una postura correcta. Promoure l'ús de suports per a peus i pantalles ajustables per evitar males postures.
- **Pautes d'ús del teclat i ratolí:** Oferir formació sobre la correcta disposició dels accessoris de treball per minimitzar el risc de lesions per esforç repetitiu, i fomentar pauses freqüents per relaxar les mans i els canells.
- **Correcta ubicació de pantalles:** Ajustar les pantalles a l'alçada dels ulls, a uns 50-70 cm de distància de l'usuari, per evitar tensions al coll i a la vista.
- **Promoció de pauses actives:** Fomentar la pràctica d'exercicis d'estirament regulars, amb pauses de 5-10 minuts cada hora de treball continu per moure el cos i relaxar la vista.

4. Mesures psicosocials

- **Gestió de l'estrès:** Implementar programes de gestió de l'estrès, com ara mindfulness o tècniques de relaxació, i oferir suport psicològic o coaching si cal.
- **Equilibri entre feina i vida personal:** Garantir que els tècnics tinguin una càrrega de treball raonable i evitar l'acumulació excessiva d'hores extres. Fomentar la flexibilitat horària i l'equilibri entre la vida laboral i personal.
- **Fomentar un bon ambient laboral:** Crear un entorn de treball col·laboratiu i amb suport,

on la comunicació entre companys i amb els superiors sigui fluida. Proporcionar canals de comunicació per resoldre possibles conflictes de manera pacífica.

- **Estructuració adequada de les tasques:** Clarificar les tasques i els objectius de cada tècnic per evitar sobrecàrregues de treball o ambigüitats que generin tensions o frustració.

Altres recomanacions generals:

- **Formació contínua:** Proporcionar formació en prevenció de riscos laborals, així com en l'ús adequat de les eines i equipaments, per assegurar que els tècnics estiguin preparats per identificar i afrontar els riscos.
- **Avaluacions periòdiques de riscos:** Realitzar auditories i avaluacions dels llocs de treball de manera regular per identificar nous riscos potencials i ajustar les mesures preventives.

DANYS

1. Danys associats als factors de seguretat

- **Caigudes i accidents:** Les caigudes per ensopecs amb cables o equips mal col·locats poden provocar lesions com contusions, fractures o esquinços.
- **Descàrregues elèctriques:** Manipular equips electrònics sense la protecció adequada pot causar cremades, lesions neurològiques o, en casos greus, la mort.
- **Incendis:** Un incendi pot generar cremades greus, intoxicacions per inhalació de fum o altres lesions per evacuacions d'emergència.
- **Talls i lesions menors:** Els talls superficials o lesions menors derivades de la manipulació d'eines poden provocar infeccions si no es tracten adequadament.

2. Danys associats als factors mediambientals

- **Fatiga visual:** Una il·luminació inadequada o l'ús prolongat de pantalles pot provocar fatiga visual, ulls secs, irritació ocular, mal de cap i dificultat per enfocar.
- **Problemes respiratoris:** La qualitat deficient de l'aire (presència de pols, mala ventilació) pot provocar problemes respiratoris com al·lèrgies, asma o altres afeccions pulmonars.
- **Estrès tèrmic:** Una temperatura ambiental inadequada pot causar malestar físic, deshidratació, cansament i, en casos extrems, cops de calor o hipotèrmia.
- **Fatiga auditiva:** L'exposició continuada a sorolls molestos, encara que no siguin d'alt volum, pot generar estrès, fatiga auditiva o dificultats de concentració.

3. Danys associats als factors ergonòmics

- **Dolors musculars i esquelètics:** Una mala postura, treballar durant períodes prolongats sense ajustar correctament el mobiliari, o una disposició inadequada del teclat, ratolí i pantalla pot provocar dolors cervicals, lumbar i en altres zones com les espatlles i els braços.
- **Lesions per esforç repetitiu (LER):** L'ús prolongat del ratolí i el teclat sense pauses pot provocar lesions com la síndrome del túnel carpià, tendinitis o altres problemes als músculs i articulacions de les mans i els canells.
- **Síndrome visual informàtica:** L'ús continuat de pantalles pot causar aquest síndrome, que inclou fatiga visual, visió borrosa, mal de cap, i malestar ocular general.

4. Danys associats als factors psicosocials

- **Estrès crònic:** Les exigències altes o la càrrega de treball excessiva poden generar estrès crònic, que pot tenir repercussions importants, com ansietat, depressió, irritabilitat i esgotament emocional.
- **Burnout o esgotament professional:** L'exposició contínua a situacions d'estrès sense una gestió adequada pot conduir a un estat d'esgotament físic, emocional i mental, conegut com a burnout.
- **Trastorns del son:** El treball en hores prolongades o la sobrecàrrega laboral pot provocar insomni o problemes per conciliar el son, afectant el descans i la salut en general.
- **Aïllament i solitud:** El treball en entorns solitaris o amb poca interacció social pot conduir a sentiments de solitud o depressió.

Altres danys generals:

- **Fatiga generalitzada:** La combinació de treball físic i mental intens, sumada a una manca de pauses adequades, pot conduir a una fatiga generalitzada que afecta el rendiment i la salut.
- **Problemes cardiovasculars:** L'estrès crònic, juntament amb hàbits sedentaris i una alimentació inadequada, pot augmentar el risc de desenvolupar hipertensió arterial i malalties cardiovasculars.