**DICAS DE SEGURANÇA NO ESCRITÓRIO**

Para quem não sabe, os escritórios podem ser fontes de várias situações de risco que, muitas vezes, passam despercebidas aos nossos olhos. Confira situações que podem causar acidentes e doenças ocupacionais e como devemos agir para evitar esses problemas:

**1.** Mantenha seu local de trabalho limpo e organizado. Ferramentas de trabalho desarrumadas, além de causar um aspecto visual não muito agradável, geram atraso no desenvolvimento das atividades e podem causar acidentes.

**2.** Nunca deixe objetos pesados sobre os arquivos. Eles podem cair e lesionar partes do corpo. Da mesma forma, não os acomode nas gavetas superiores, pois, ao abri-las, podem comprometer a estabilidade dos armários.

**3.** Não deixe objetos cortantes e perfurantes sem proteção dentro de gavetas.

**4.** As fiações elétricas devem estar em perfeito estado de conservação. Evite sobrecarregar as tomadas, com a utilização de adaptadores do tipo “T”, ou outro semelhante, para ligar mais de um aparelho, salvo se a instalação elétrica tiver sido projetada para tal. Não deixe fiação elétrica espalhada pela sala e em locais de circulação de pessoas, carrinhos e equipamentos em áreas de movimentação de cadeiras.

**5.** Os objetos que você manuseia com maior frequência durante o seu trabalho devem ficar ao alcance de suas mãos. Isso evita deslocamentos desnecessários durante o dia, que podem gerar estresse, cansaços e dores lombares.

**6.** Procure ajustar os móveis de sua estação de trabalho de acordo com sua estatura. As pernas, na posição sentada, devem ficar em um ângulo de 90°, assim como os cotovelos sobre a mesa. Se necessário, utilize um apoio para os pés.

**7.** A iluminação do seu local de trabalho deve estar adequada com a atividade que você desempenha. Locais de trabalho com muita ou pouca iluminação, além de causar fadigas e cansaços, podem provocar acidentes de trabalho e doenças ocupacionais.

**8.** Não deixe pisos molhados em área de circulação de pessoas. Caso não seja possível limpá-los de imediato, sinalize a condição de risco com uma placa.

**9.** Produtos químicos somente podem ser manuseados por pessoas habilitadas. Guarde-os em local adequado e devidamente identificados. Não reutilize as embalagens para acondicionamento de outros produtos. Além de causar confusão, os resíduos do produto anterior podem reagir com o atual e formarem uma mistura perigosa.

**10.** Comunique toda situação de risco que encontrar em seu ambiente de trabalho e ajude também na solução dos mesmos. Lembre-se: você é o maior responsável por sua segurança. Cuide-se.

**A segurança no ambiente de trabalho depende de você!**