

SEGURANÇA NO ESCRITÓRIO

Aparentemente não há com que se preocupar com segurança no interior de um escritório.

O escritório é um local seguro sem riscos?

NÃO

Os escritórios hoje são donos de 70% , dos casos de registros de doenças profissionais e ou ocupacionais como LER e DORT.

Existem registros de doenças profissionais desde 1716 quando Romazzini o pai da medicina do trabalho, descreve como “a doenças dos escribas e dos notários” caracterizados pela fadiga, dor e declínio acentuado do desempenho profissional.

No Brasil a denominação LER foi firmada apartir da portaria 4062 do INSS em 06/08/1987 reconhecendo-a como doença do trabalho daí então surge publicações e debates sobre a associação entre tenosinovite e o trabalho de digitação. Este modo de doença viria a se destacar como um problema epidemiológico tendo como marco a “doenças dos digitadores” que nada mais é que o uso abusivo dos músculos e tendões por rápidos movimentos repetitivos.

Durante muito tempo a segurança do trabalho foi vista como um tema que se relacionava apenas ao uso de capacetes, botas, cintos de segurança e uma serie de outros equipamentos de proteção individual contra acidentes.

A relação homem-máquina que já trouxe enormes benefícios a humanidade também trouxe um grande número de vítimas seja elas os portadores de doenças profissionais incapacitantes e ou aquelas que cuja a capacidade física foi atingida.

Os computadores tem uma característica impar: nunca na história da humanidade uma mesma máquina esteve presente na vida profissional de um número tão grande e diversificado de trabalhadores

RISCOS ERGONÔMICOS

A ergonomia é uma ciência que estuda a adequação das condições de trabalho as características psicofisiológicas dos trabalhadores de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente

Em relação ao uso dos computadores quais os riscos ergonômicos mais evidentes?

RISCOS ERGONÔMICOS

- Exigência de postura inadequada.
- Utilização de mobiliário inadequado
- Imposição de ritmo excessivo
- Jornada de trabalho prolongada turno noturno
- Monotonia e repetitividade
-

Além destes riscos as condições de avaliação do ambiente de trabalho faz parte da ergonomia também:

- Nível de iluminação
- Temperatura
- Ruído
- Reflexos
- Stress físico e ou psíquico

A exposição do trabalhador ao risco gera o acidente. Cujas consequências nesse caso tem efeito mediato.

Ou seja ele se apresenta de maneira acumulativa como se a cada exposição ao risco, um pequeno acidente imperceptível estivesse ocorrendo e as consequências deste tipo de acidente são as doenças profissionais ou ocupacionais.

Dores de cabeça e irritação nos olhos também são sintomas relacionados ao uso do computador decorrentes da fadiga visual.

É importante observar a interface do programa que é utilizado evitando ou amenizando o estado de stress cansaço irritação e ou fadiga do usuário.

Portanto o que é fundamental que um usuário de micro computador saiba ?

Fazer com que o usuário saiba que há procedimentos básicos para evitar acidentes no trabalho mesmo quando este trabalho concentra-se na relação homem-máquina aparentemente e isente de riscos que é o caso dos trabalhadores que se concentram no interior de um escritório.

Regras básicas para usuários de computadores

O monitor deve estar com sua parte superior ao nível dos olhos
A distância do monitor e o operador deve ser equivalente á extensão do braço.

Ajustar o monitor de maneira a evitar os reflexos da iluminação

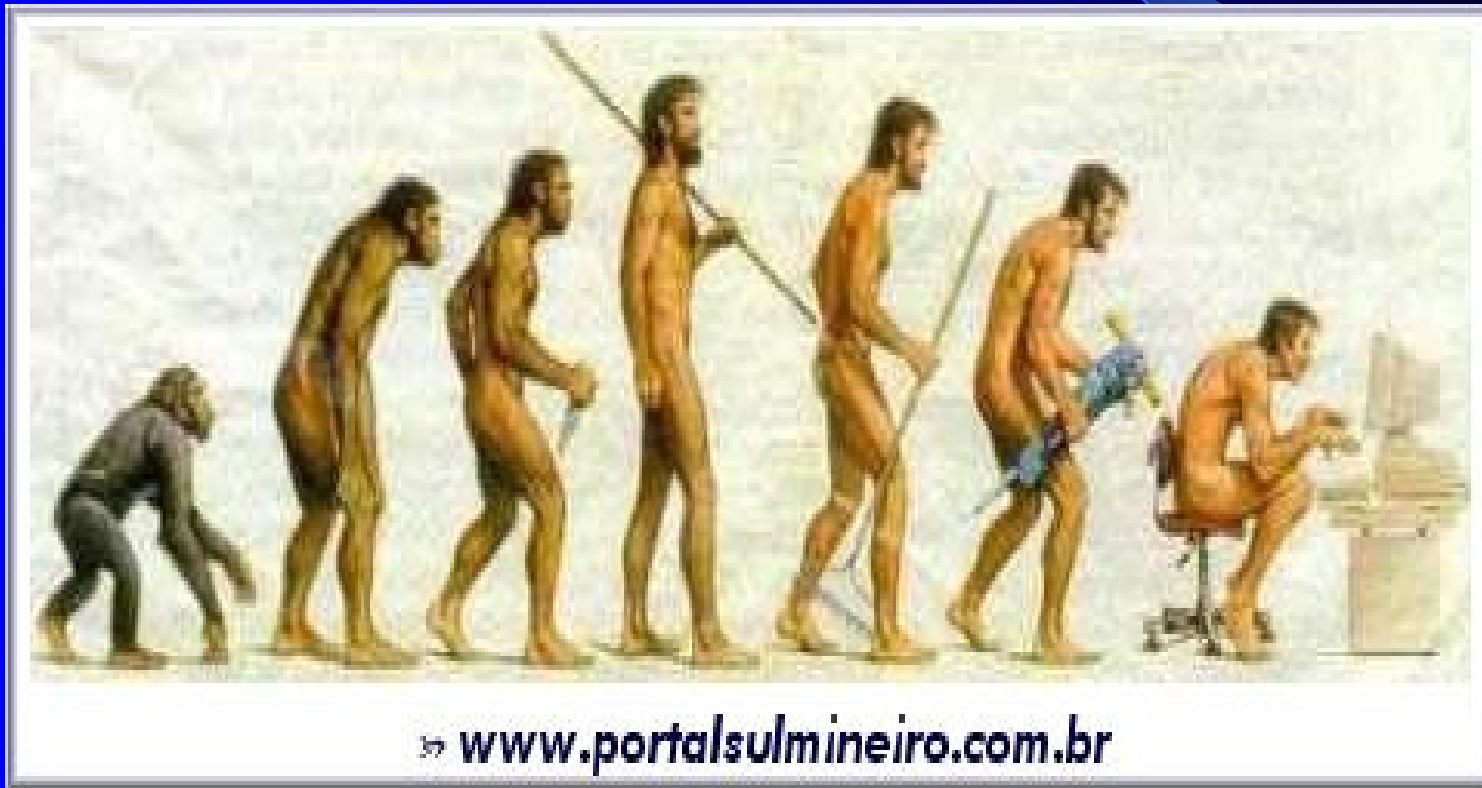
Os pés devem estar apoiados no chão ou em um suporte

Os pulsos devem estar relaxados porém sem estarem flexionados

Se há entrada de dados deve-se usar suporte para os documentos

O usuário deve fazer pausas regulares para descanso

A ADOÇÃO DESSES PROSEDIMENTOS IRA CONTRIBUIR PARA UM TRABALHO MAIS SEGURO



ESCORREGÕES, TROPEÇÕES E QUEDAS

Todos os anos quase meio milhão de pessoas se machucam quando escorregam, tropeçam ou caem no trabalho.

PARA EVITAR ESCORREGÕES

- Limpe e enxugue imediatamente qualquer respingo
- Isole as áreas molhadas até que estejam totalmente secas

PARA EVITAR TROPEÇÕES

- Mantenha os acessos e áreas de trabalho limpas e livres de caixas, bolsas e outros objetos que possam provocar acidentes.
- Verifique se os tapetes estão soltos e corrija os pisos irregulares.
- Elimine extensões e cabos que estão soltos pelo chão.

PARA PREVENIR QUEDAS

- Nunca improvise escadas com caixas, prateleiras ou cadeiras.
- Use sempre um tamborete ou escada para alcançar qualquer coisa que não esteja ao seu alcance.
- Verifique se a escada ou tamborete esta em perfeitas condições ante de usa-los.

CUIDADOS E AÇÕES

- Feche as gavetas e extensões de mesas quando não estiver em usando.
- Não se posicione com cabelos soltos e roupas largas próximo às máquinas.
- Tenha cuidado com cortadores de papel e outras ferramentas afiadas.

COMPORTAMENTO AGRESSIVO

Esteja atento a mudanças de comportamento dos companheiros de trabalho, isso pode significar problemas sérios.

- Depressão, acessos de raiva e ameaças devem ser levados a sério e relatados imediatamente.
- Nunca enfrente alguém que esteja com raiva ou agindo de maneira ameaçadora. Mantenha-se calmo e fale suavemente e tranquilamente, enquanto sai da área.
- Confie em seus instintos. Se uma situação lhe deixa apreensivo vá até uma área segura e relate imediatamente suas impressões
- Quando surgir disputas ou problemas, direcione sua atenção à situação gerada e não a pessoa.

INCÊNDIO

Previna-se e proteja-se contra incêndio

- Mantenha colas, produtos de limpeza e polimento, removedores, solventes e outros produtos inflamáveis longe de chamas e faíscas e não fume quando usa-los
- Nunca jogue fósforos recém usados e pontas de cigarro no lixo do escritório.
- Mantenha papéis e outros produtos longe de aquecedores, Fornos e outras fontes de calor.

COMO PROTEGER-SE EM CASO DE INCÊNDIO

- Mantenha as saídas de emergência desbloqueadas (procure conhecer com antecedência as mesmas).
- Ao primeiro sinal de incêndio ligue para o corpo de bombeiro ativo, o sistema de alarme, use a saída mais próxima e segura.
- Se for um pequeno foco de incêndio use um extintor, se você estiver treinado para isso.
- Se o incêndio for de grande proporção, abandone a área imediatamente pela saída de emergência mais próxima.
- Dirija-se para um ponto de encontro pré-determinado para que seu superior saiba que você está bem.

RISCO COM MATERIAIS ELÉTRICOS

- Fique atento a fios desencapados, soltos ou partidos e tomadas ou plugs danificados comunique sempre que encontrá-los.
- Se o equipamento ou fiação esquentar, avise sobre o problema imediatamente para que seja verificado.
- Mantenha líquidos longe dos equipamentos elétricos.
- Verifique um equipamento antes de instala-lo.
- Desligue cafeteiras, lâmpadas, aquecedores portáteis e outros equipamentos quando não estiver em uso.
- Desconecte aparelhos elétricos puxando a tomada e não o fio
- Não sobrecarregue as tomadas.

PRODUTOS QUÍMICOS

Leia os rótulos antes de usar qualquer material químico ou perigoso para que você possa proteger-se e saber como armazenar e dispor adequadamente.

Para informações mais detalhadas, verifique as orientações de segurança no uso desses produtos, procure usar luvas, máscaras e todo equipamento que se faça necessário para se proteger.

Nunca misture cloro com amônia. O gás liberado é prejudicial aos seus pulmões.

MUITO OBRIGADO



PLANO DE AÇÃO EMERGENCIAL

Você deve estar preparado para agir quando alguma coisa der errada: emergências com produtos químicos, incêndios ou catástrofes naturais, como enchentes.

- Saiba o que fazer se alguém sofrer algum mal súbito.
- Procure saber onde estão guardados os equipamentos de primeiros socorros.
- Saiba como e onde pedir socorro.
- Tenha todos os telefones de emergência visíveis em todos os telefones da empresa.

Os perigos de um escritório são iguais aos de uma selva porém estão todos escondidos e camuflados pela beleza do local. Mas você pode evita-los

- Organize o seu local de trabalho
- Tome cuidados para manter-se confortável e seguro, evitando estresse, roubos e violência.
- Controle perigos como incêndio, choques elétricos e acidentes com materiais perigosos.
- Conheça o plano da sua empresa para ajuda-lo a lidar com emergências.

OBRIGADO!

