

## Recomendaciones para evitar accidentes en la oficina

Es importante tener en cuenta que las oficinas, así como cualquier otro puesto de trabajo, presentan diversos riesgos que pueden desencadenar en un accidente, es por ello que a continuación se listan 15 recomendaciones de seguridad para evitar los accidentes en las oficinas:

**N° 01.-** No se debe dejar cables por el suelo, y que atraviesen los pasadizos o vías de tránsito.



**N° 02.-** Se debe mantener los pasadizos libres de objetos que puedan provocar caídas.

**N° 03.-** No se debe amontonar objetos que obstaculicen el paso.

**N° 04.-** No se debe correr en la oficina, aunque se esté apresurado. De ser así se deberá caminar rápido.

**N° 05.-** Se debe respetar las señales de advertencia.

**N° 06.-** Se debe cerrar los cajones de los archivos o escritorios luego de usarlos.

**N° 07.-** Mantén una posición adecuada frente a la pantalla, teclado y documentos. Se debe regular la silla de trabajo y la posición de los brazos y manos.



**N° 08.-** Se debe colocar elementos decorativos a las mamparas de vidrio, para permitir que el personal pueda verlas y eviten golpearse con ellas.



**N° 09.-** Para alcanzar los lugares altos se debe utilizar una escalera, evite usar cajones, sillas o muebles.

**N° 10.-** Realice pausas activas de 5 – 10 minutos, no permanezca más de 4 horas sentado.

**N° 11.-** No coloque objetos o herramientas sobre los estantes, guárdelos en el cajón o en un almacén.

**N° 12.-** Se debe fijar el armario o estantería al suelo o a la pared para mejorar su estabilidad y evitar un balanceo.

**N° 13.-** Regule el uso del aire acondicionado y manténgalo en una temperatura adecuada de acuerdo a la estación. Según el INSHT en verano debe ser entre 23 y 26 °C, y en invierno entre 20 y 24 °C.

**N° 14.-** Se debe programar las actividades del día para evitar la ejecución las tareas apresuradamente.

**N° 15.-** Nunca baje o suba las escaleras leyendo, distraído con el celular o corriendo.

