

Capacitación

Prevención de Riesgos Laborales en la Oficina



Dirección de Condiciones y Medio Ambiente del Trabajo

Departamento de Higiene y Seguridad

Calle 57 N° 983 ½ e/ 14 y 15

Te.: 0221-4229985/0684

Año 2010

INDICE

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA OFICINA	
TEMAS	PAGINA
PRESENTACIÓN.	1
INDICE	2
PREVENCIÓN CONTRA INCENDIOS.	3
- TIPOS DE FUEGOS.	3
- AGENTES DE EXTINCIÓN	3
- USO DEL MATAFUEGO	4
- EVACUACIÓN DEL EDIFICIO	5
- POSTURA CORRECTA PARA EL USO DE LA PC. PRINCIPIOS GENERALES.	6
- EL ASIENTO.	7
- EL MONITOR.	7
- PAUSAS.	7
NORMAS GENERALES DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LA OFICINA.	8 - 9
RIESGO ELÉCTRICO.	10
- QUE ES EL RIESGO ELÉCTRICO.	10 - 11
- CONSECUENCIAS DIRECTAS E INDIRECTAS.	11
- MEDIDAS DE PROTECCIÓN.	11
- INSTALACIONES ELÉCTRICAS SIN RIESGOS.	12
ESPACIOS DE TRABAJO.	13
PROVISIÓN DE AGUA POTABLE.	14
TELEFONOS HÚTILES.	14

PREVENCIÓN CONTRA INCENDIOS

TIPOS DE FUEGOS



Ordinary
Combustibles

FUEGOS CLASE A: FUEGOS ORIGINADOS POR COMBUSTIBLES SÓLIDOS COMO MADERA, PAPEL.



Flammable
Liquids

FUEGOS CLASE B: FUEGOS ORIGINADOS POR MATERIALES INFLAMABLES COMO NAFTA, ALCOHOL, GAS OIL



Electrical
Equipment

FUEGOS CLASE C: FUEGOS DE ORIGEN ELECTRICO

FUEGOS CLASE D: FUEGOS ORIGINADOS POR METALES COMBUSTIBLES (LOS MENOS COMUNES)



Ordinary
Combustibles



Flammable
Liquids



Electrical
Equipment



Combustible
Metals

Hay matafuegos cuyo agente extintor sirve para apagar varios tipos de estos fuegos, los hay **A, AB, BC y ABC.**

AGENTES DE EXTINCIÓN

POLVO QUIMICO TRICLASE: ES UN AGENTE MULTIPROPOSITO Y EXTINGUE FUEGOS DE CLASE A, B Y C.

ANHIDRIDO CARBÓNICO: ES EFECTIVO PARA FUEGOS DE CLASE B Y C, ES EFECTIVO A DISTANCIAS CORTAS DADO QUE EL GAS SE DILUYE EN EL AIRE.

AGUA: SE UTILIZA SOLO PARA LA EXTINCIÓN DE FUEGOS CLASE A, COMBUSTIBLES SÓLIDOS.

HALOTRON O HALOCLEAN: SE UTILIZA PARA PROTEGER EQUIPOS ELECTRONICOS VALIOSOS COMO CENTRALES TELEFONICAS O CENTROS DE COMPUTACION, ETC.

USO DEL MATAFUEGO

TOMAR EL MATAFUEGOS PARA LA CLASE DE FUEGOS QUE SE VA A EXTINGUIR.

QUITAR EL SEGURO UBICADO A TOPE EN FORMA DE PASADOR QUE IMPIDE QUE SEA ACCIDENTALMENTE ACCIONADO.



COLOCARSE A 3 METROS DEL FUEGO SI ES DE AGUA O POLVO Y A 1,5 METROS SI ES DE ANHIDRIDO CARBONICO O HALON



APUNTAR LA BOQUILLA A LA BASE DEL FUEGO



OPRIMIR EL GATILLO PARA LIBERAR LA CARGA Y EXTINGUIR EL FUEGO



EFFECTUAR UN MOVIMIENTO DE BARRIDO ALTERNATIVO



UNA VEZ UTILIZADO SE LO DEBERA RECARGAR POR LO QUE NO SE LO DEBERA RETORNAR A SU SITIO ORIGINAL



EVACUACION DEL EDIFICIO

- **CONOCER LAS SALIDAS ALTERNATIVAS DEL PISO.**
- **NO UTILIZAR LOS ASCENSORES COMO MEDIO DE ESCAPE, USAR ESCALERAS.**
- **CONOCER LA UBICACIÓN Y EL USO DE LOS ELEMENTOS CONTRA INCENDIO.**
- **CONOCER EL SONIDO DE LA ALARMA CONTRA INCENDIO DEL EDIFICIO, SI ESTE POSEE UNA.**
- **ALEJARSE DEL AREA DE FUEGO Y HUMO, CERRANDO PUERTAS Y VENTANAS PARA EVITAR QUE SE PROPAGUEN.**
- **SIEMPRE DESCENDER A MENOS QUE SE ENCUENTRE EN SUBSUELOS O SOTANOS.**
- **ANTE LA PRESENCIA DE HUMO DESPLAZARSE GATEANDO DADO QUE EL HUMO Y EL CALOR TIENDEN A SUBIR.**
- **AL TENER QUE ABRIR UNA PUERTA PROBARLA ANTES AGACHADO, TOCANDO EL PICAPORTE, LA CERRADURA, Y EL ESPACIO ENTRE LA PUERTA Y EL MARCO, SI ESTAN CALIENTES PROBAR OTRA PUERTA.**
- **DE QUEDAR ATRAPADO ACERCARSE A UNA VENTANA ABIERTA PARA RESPIRAR AIRE FRESCO Y SER IDENTIFICADO.**
- **AL SALIR DEL EDIFICIO, ALEJARSE Y DEJAR PASO A LOS BOMBEROS.**



POSTURA CORRECTA PARA EL USO DE LA PC



ESTOS SON ALGUNOS PRINCIPIOS PARA TRABAJAR COMODAMENTE CON LAS COMPUTADORAS Y PREVENIR MOLESTIAS CORPORALES.

- EL MONITOR DEBERÁ UBICARSE AL MISMO NIVEL O POR DEBAJO DEL NIVEL DE LA LINEA DE LOS OJOS
- LOS CODOS DEBERAN FORMAR UN ANGULO DE 90°
- LAS RODILLAS NO TOCARAN EL ASIENTO
- LOS ANTEBRAZOS QUEDARAN APOYADOS CON LAS MUÑECAS DERECHAS
- LA ESPALDA APOYADA
- LOS BRAZOS DEBERAN ESTAR PARALELOS AL PISO
- LOS PIES DEBERAN APOYAR COMODAMENTE SOBRE EL PISO

PARA ELLO SE DEBERA:

ASIENTO:

- AJUSTAR LA ALTURA DE LA SILLA PARA QUE LOS ANTEBRAZOS QUEDEN PARALELOS AL SUELO
- AJUSTAR EL RESPALDO PARA QUE LA ESPALDA Y EL RESPALDO ESTEN INTIMAMENTE EN CONTACTO
- AJUSTAR EL ASIENTO PARA QUE LAS RODILLAS ESTEN A UNA ALTURA DE DOS O TRES DEDOS POR SOBRE EL ASIENTO

MONITOR:

- DIRECTAMENTE FRENTE AL OPERADOR
- LA LINEA DE CARACTERES MAS ALTA ESTE A O LEVEMENTE POR DEBAJO DE LA LINEA DE LOS OJOS
- LA DISTANCIA DEL MONITOR AL OPERADOR DEBERA SER DE ENTRE 45 A 70 CM, NI MAS CERCA, NI MAS LEJOS

PAUSAS

- ES IMPORTANTE TOMAR ALGUNAS PAUSAS PARA ESTIRAR LOS MUSCULOS DURANTE EL DIA
- ES IMPORTANTE FOCALIZAR LOS OJOS EN ALGUN OBJETO LEJANO, VARIAS VECES AL DÍA PARA RELAJAR LOS MUSCULOS DE LOS MISMOS

PRINCIPIOS GENERALES DE PREVENCIÓN EN LA OFICINA PARA EVITAR ACCIDENTES

- **CADA EMPLEADO SERÁ RESPONSABLE DE MANTENER LIMPIA Y ORDENADA SU ÁREA DE TRABAJO (LEVANTAR LÁPICES O CLIPS CAÍDOS O LIMPIAR DERRAMES).**

EL ORDEN Y LA LIMPIEZA (ORDEN CON PULCRITUD ES LA PRIMERA CONDICIÓN PARA LOGRAR UN AMBIENTE DE TRABAJO SEGURO QUE SE RESUME EN "UN LUGAR PARA CADA COSA Y CADA COSA EN SU LUGAR."

- **LOS CAJONES DE LOS ARCHIVOS y LOS CAJONES DE LOS ESCRITORIOS, SE DEBERÁN MANTENER CERRADOS AL NO UTILIZARSE. SI HAY ARCHIVOS NUNCA ABRIR MAS DE UN CAJÓN A LA VEZ PORQUE PUEDE CAERSE.**
- **COMENZAR A LLENAR LOS ARCHIVOS DESDE LOS CAJONES DE ABAJO PARA QUE SE ASIENTE.**
- **PARA EVITAR GOLPES Y CAÍDAS SE RECOMIENDA MANTENER LOS CABLES DE LAS COMPUTADORAS, DE LOS TELÉFONOS Y OTROS CABLES LIBRES DE LOS PASILLOS DE CIRCULACIÓN ENTRE ESCRITORIOS.**
- **TODOS LOS CABLES CON DOBLADURAS O FRACTURADOS O ENCHUFES ROTOS SON PELIGROSOS Y DEBEN SER REEMPLAZADOS.**
- **MANTENER LIBRE EL ACCESO A LOS ELEMENTOS CONTRA INCENDIO.**
- **NO ALMACENAR PAPELES Y CARPETAS CERCA DE LAMPARAS Y OTRAS FUENTES DE CALOR.**

- **NO COLOCAR LÍQUIDOS CERCA DE EQUIPOS ELÉCTRICOS DADO QUE AUMENTA EL RIESGO DE ELECTROCUCIÓN.**
- **NO ABRIR NUNCA LOS TABLEROS ELÉCTRICOS, MANTENERLOS SIEMPRE CERRADOS.**
- **LA SILLA DE CADA EMPLEADO DEBE ESTAR BIEN REGULADA DE ACUERDO A SUS DIMENSIONES CORPORALES DE MANERA TAL QUE LOS PIES DESCANSEN EN EL SUELO Y LAS RODILLAS SE ENCUENTREN LEVEMENTE ELEVADAS SOBRE EL ASIENTO.**
- **NO USAR SILLAS GIRATORIAS, NI TACHOS DE RESIDUOS INVERTIDOS, NI CAJAS PARA BUSCAR COSAS EN LUGARES ELEVADOS. UTILIZAR UNA ESCALERA SEGURA.**
- **MANTENER LOS CORTAPAPELES Y LAS GUILLOTINAS DE PAPEL FUERA DEL ALCANCE DE LAS MANOS AL NO UTILIZARLOS.**
- **NO UTILIZAR ELEMENTOS PUNZANTES PARA ENGANCHAR PAPELES, PUEDEN PROVOCAR PINCHADURAS Y LESIONES EN LOS OJOS.**
- **NO LEVANTAR CAJAS PESADAS SIN CONOCER LA CORRECTA TÉCNICA DE IZAJE, PEDIR AYUDA.**
- **NO COLOCAR MUEBLES U OTROS ELEMENTOS EN LUGARES QUE INTERFIERAN CON LA VENTILACIÓN.**

RIESGO ELECTRICO

¿QUÉ ES EL RIESGO ELECTRICO?

EL RIESGO ELECTRICO ES LA POSIBILIDAD DE QUE UNA CORRIENTE ELECTRICA ATRAVIESE EL CUERPO HUMANO.

EL RIESGO ELECTRICO DEPENDERA DE:

- **LA INTENSIDAD DE LA CORRIENTE QUE ATRAVIESE EL CUERPO.**
- **EL TIEMPO DE DURACION DEL SHOCK ELECTRICO.**
- **LA ZONA DEL CUERPO AFECTADA.**

CONSECUENCIAS DIRECTAS

EN FUNCION DE LO ANTEDICHO PRODUCIRA:

- **HORMIGUEOS O COSQUILLEOS CON MOVIMIENTOS REFLEJOS (" LA CLASICA PATADA.")**
- **TETANIZACION, CONSISTENTE EN CONTRACCIONES MUSCULARES Y PARALIZACION DE LOS MANOS Y LOS BRAZOS IMPIDIENDO SOLTAR LOS OBJETOS (EL CLASICO "QUEDARSE PEGADO.")**
- **ASFIXIA.**
- **FIBRILACION VENTRICULAR (EL CORAZON SE DESCONTROLA).**

SURGE DE:

- **LA EXISTENCIA DE TENDIDOS PROVISORIOS, CAJAS DE DERIVACIÓN ABIERTAS, EMPALMES UNIDOS CON CINTA AISLADORA, CABLES PELADOS.**
- **MAQUINAS, CONDUCTORES O HERRAMIENTAS ELÉCTRICAS CON MALA AISLACIÓN QUE NO PROTEJAN EFICAZMENTE AL TRABAJADOR DEL CONTACTO CON LA CORRIENTE ELÉCTRICA O SIN CONEXIÓN A TIERRA.**
- **PRACTICAS INSEGURAS COMO EL EXCESO DE CONFIANZA O TOCAR SIN SABER.**

CONSECUENCIAS INDIRECTAS

QUEMADURAS EN PIEL Y PARTES INTERNAS DEL CUERPO

MEDIDAS DE PROTECCION

TABLEROS ELECTRICOS

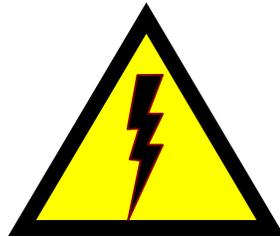
- **CERRAR TODOS LOS TABLEROS ELÉCTRICOS.**
- **COLOCAR SEÑALIZACIÓN DE RIESGO ELÉCTRICO EN SU EXTERIOR.**
- **COLOCAR UNA PLACA AISLANTE EN SU INTERIOR QUE PERMITA. ÚNICAMENTE ACCESO A LAS LLAVES DE LOS INTERRUPTORES.**

CABLES

- **CHEQUEAR LA AISLACIÓN DE LOS CABLES, NO UTILIZAR CABLES DESNUDOS, AGRIETADOS O CON LA AISLACIÓN EN MAL ESTADO O CON UNIONES PROVISORIAS (CON CINTA AISLADORA) YA QUE PUEDEN GENERAR RECALENTAMIENTOS O CORTOCIRCUITOS.**
- **NO UTILIZAR PROLONGADORES COMO INSTALACION PERMANENTE.**
- **NO OCULTAR CABLES DEBAJO DE LAS ALFOMBRAS.**

INSTALACION ELECTRICA SIN RIESGOS:

- **TODOS LOS CABLES TENDRAN DOBLE AISLACION Y CAPACIDAD DE RESISTENCIA TERMO-MECANICA O DENTRO DE CAÑERÍA METALICA, CAJAS DE EMPALME DEL MISMO MATERIAL Y CERRADAS, EL TODO CON CONTINUIDAD Y CONECTADA A TIERRA.**
- **LA TIERRA DEBERA SER DE CONDUCTIVIDAD MUY ALTA (0-4 OHM DE RESISTENCIA).**
- **LA PROTECCION OPTIMA PARA LAS INSTALACIONES ES LA LLAVE TERMOMAGNETICA YA QUE PROTEGE LOS CIRCUITOS DE LAS SOBRECARGAS (NO PORTEGE A LAS PERSONAS).**
- **LA PROTECCION OPTIMA PARA LAS PERSONAS ES EL DISYUNTOR DIFERENCIAL.**



ESPACIOS DE TRABAJO



PARA PREVENIR ACCIDENTES SE DEBERÁ:

- MANTENER LAS ÁREAS DE TRABAJO LIMPIAS Y ORDENADAS.
- MANTENER LOS LUGARES DE TRABAJO BIEN ILUMINADOS.
- NO ALMACENAR OBJETOS EN LOS PASILLOS DE CIRCULACIÓN.
- COLOCAR BARANDAS FIRMES DE PROTECCIÓN ALREDEDOR DE TODA PLATAFORMA ELEVADA.
- MANTENER LAS ESCALERAS SECAS Y CON BARANDAS.
- EVITAR PISOS RESBALADIZOS.

CON ELLO EVITARÁ:

- RESBALONES POR FALTA DE FRICCIÓN ENTRE LA SUELA DE LOS PIES Y LA SUPERFICIE QUE CAMINA.
- CAÍDAS DE SECTORES ELEVADOS POR FALTA DE BARANDAS DE CONTENCIÓN.
- CHOQUES INESPERADOS CONTRA OBJETOS QUE NO SE ADVIERTEN DEBIDO A ESCASA ILUMINACIÓN.

**“RECUERDE QUE UN LUGAR LIMPIO Y ORDENADO
ES UN LUGAR DE TRABAJO SEGURO.”**

PROVISION DE AGUA POTABLE

TODOS ESTABLECIMIENTOS DEBERAN CONTAR CON PROVISION Y RESERVA DE AGUA POTABLE APTA PARA USO HUMANO,

AGUA POTABLE PARA USO HUMANO

ES AQUELLA APTA PARA BEBER, HIGIENIZARSE, O PREPARAR ALIMENTOS

ANALISIS A EFECTUAR

- **BACTERIOLOGICO SEMESTRAL**
- **FISICO QUIMICO ANUAL**

RESULTADOS

LOS RESULTADOS QUEDARAN ARCHIVADOS PARA PRESENTAR A LA AUTORIDAD COMPETENTE EN CUALQUIER CIRCUNSTANCIA EN QUE SEAN SOLICITADOS

TELEFONOS ÚTILES EN CASO DE EMERGENCIAS	
ORGANISMOS	TELEFONOS
Bomberos.	100
Policía.	101 - 911
Emergencias Médicas.	107
Defensa Civil.	103
Aguas Bonaerenses S.A.	429-7500
EDELAP.	0800-222-3335
Camuzzi Gas Pampeana.	0810-555-3698
A.R.T.	0800-333-1333