

Fitxa informativa de riscos i mesures preventives en el treball a distància



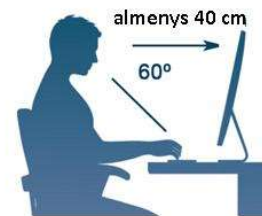
FACTORS ERGONÒMICS I TREBALL AMB PANTALLES DE VISUALITZACIÓ DE DADES (PVD)

La utilització habitual i prolongada d'equips amb PVD pot ocasionar trastorns visuals i oculars, fatiga mental, molèsties o mal d'esquena, coll i mans.

La majoria de les vegades aquests trastorns tenen com a causa la forma en la qual s'utilitzen aquests equips, més que els equips en si mateixos.

En general, els problemes poden evitar-se amb un bon disseny del lloc de treball amb PVD i amb unes bones pràctiques de treball.

- Ajustar la cadira i la pantalla de manera que s'obtingui una postura confortable.
- Com a norma general, els braços, canells i mans han d'estar en posició horitzontal, i l'alçada dels ulls ha de ser aproximadament igual a la part superior de la pantalla.
- La distància entre els ulls i la pantalla ha d'estar entre 40 i 70 cm.



Assegurar que existeix suficient espai de treball per a desmar els documents i tot l'equip necessari de treball.

Provar diferents posicions de la pantalla, teclat, ratolí i documents fins a aconseguir la distribució més adequada per a cadascú.

Si s'utilitza un portadocuments, col·locar-ho al costat de la pantalla, a una alçada, distància i il·luminació similar a la de la pantalla, amb la finalitat de reduir els esforços d'acomodació visual.

Situar la taula i la pantalla de manera que s'evitin enlluernaments o reflexos sobre la pantalla. Si pot ser, col·locar la pantalla de manera lateral a l'entrada de llum natural.

No situar mai la pantalla davant d'una finestra que no disposi de cortines o persianes per a evitar enlluernaments.

Ajustar la lluentor i el contrast de la pantalla, per a acomodar-los a la il·luminació de l'habitació.



Polaritat positiva

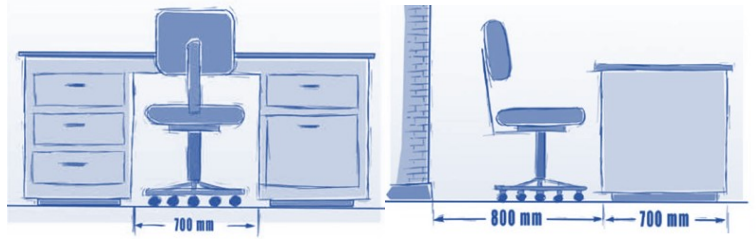


Polaritat negativa

Assegurar que la superfície de la pantalla o del filtre antireflectant, si n'hi ha, estan nets.

Si a més de l'ús de la il·luminació general ambiental es requereix l'ús d'una font de llum individual (tipus flexo), aquesta no ha d'estar prop de la pantalla per a evitar que s'originin enlluernaments.

Assegurar que existeix suficient espai sota la taula per a permetre el moviment de les cames. Retirar qualsevol obstacle com caixes o altres equips.



Regular el respaldar de la silla de manera que s'adapti a la part inferior de l'esquena. Els peus han d'estar ben recolzats a terra i si pot ser formant un angle recte amb les cames. Si no pot aconseguir-se, utilitzar un reposapeus.

Ajustar el teclat de manera que s'obtingui una posició còmoda en teclejar tractant de mantenir la mà, canell i braç en línia recta. S'ha de deixar suficient espai davant del teclat per a descansar les mans quan no s'està teclejjant.

Situar el ratolí de manera que estigui a l'abast i que es pugui utilitzar amb el canell recte.

Situar la cadira de manera que en utilitzar el ratolí el braç no estigui estès. Donar suport al braç amb la taula i agafar suaument el ratolí, descansant els dits sobre els botons i accionant-los suaument.

En utilitzar el programari, triar sempre que es pugui uns caràcters de text prou grans de manera que permetin una lectura fàcil quan s'està assegut en una posició normal.

Triar els colors de manera que siguin confortables a la vista, evitant lletres vermelles sobre un fons blau o viceversa, si pot ser, de manera que contrasti la lletra amb el fons.

Els caràcters han de ser nítids i estar ben definits. Les imatges han de ser nítides.

No romandre assegut en la mateixa posició durant llargs períodes de temps. És important canviar de postura regularment.



En el cas de períodes intensos d'utilització de la pantalla, bé per la pròpia lectura de la pantalla, per l'ús intensiu del dispositiu d'entrada de dades o per una combinació d'ambdues, s'ha de tractar d'alternar el treball amb altres tasques que demandin menors esforços visuals o múscul-esquelètics.

Quan l'indicat anteriorment no sigui possible, s'han d'introduir pauses. Són més recomanables pauses curtes i freqüents que llargues i escasses. Per exemple, és preferible realitzar pauses de 10 minuts cada hora de treball continu amb la pantalla, que realitzar pauses de 20 minuts cada dues hores.

Durant les pauses s'ha de relaxar la vista (per exemple, mirant algunes escenes llunyanes o tancant lleument les parpelles per uns segons evitant l'entrada de la llum) i realitzar exercicis de relaxació muscular.

MESURES DE SEGURETAT

En el treball a distància uns dels accidents més comuns són les relliscades i ensopecs a causa de caigudes, també es solen produir talls i burxades derivades de la manipulació del petit material d'oficina: tisores, obrecartes, cúter, etc., així com cops contra objectes immòbils (arxivadors, calaixos, etc.). La majoria d'aquests riscos es poden evitar adoptant senzilles mesures preventives, per això:

- Guardar els objectes tallants (tisores, obrecartes, cúter, etc.) en els calaixos després del seu ús, situant-los a les seves fundes, o col·locar-los separats de la vora de la taula per a evitar la seva caiguda.
- Ordenar i recollir la taula de treball i mobles accessoris al finalitzar la jornada de treball.
- No llançar materials o objectes tallants a la paperera.
- Parar atenció a l'estat del terra, reparant qualsevol irregularitat que pugui ser causa d'una caiguda.
- No circular amb el terra mullat o relliscós a causa de processos de neteja.
- No circular amb baixos nivells d'il·luminació, ni quan existeixin objectes i obstacles en les zones de trànsit que impedeixin una circulació normal.
- No passar per zones en les quals existeixin cables tirats a terra o obstacles com caixes, papereres, etc.
- No manipular les instal·lacions elèctriques ni intentar reparar equips de treball que utilitzen l'electricitat (per exemple, ordinadors). Aquestes funcions només han de fer-les el personal especialitzat.
- No utilitzar "lladres" que no garanteixin la continuïtat del conductor de terra.
- Desconnectar els equips quan no s'utilitzin i sempre al finalitzar la jornada de treball, la desconexió d'aquests no haurà de realitzar-se tirant del cable, sinó agafant el capçal del cable.
- Evitar netejar amb líquids qualsevol equip connectat a la corrent elèctrica.
- Evitar esquitxades (cafè, té, etc.) sobre els equips connectats a la corrent elèctrica.
- No connectar els equips elèctrics amb les mans humides o mullades.
- No aguantar l'auricular del telèfon o el propi telèfon amb l'espatlla i el cap.
- Els girs sobre la cadira no han de fer-se amb moviments bruscos del tronc, sinó ajudant-se amb els peus.
- No forçar la postura per a aconseguir objectes distants. Si és necessari, cal aixecar-se per agafar-los.



PREVENCIÓ D'INCENDIS

L'aspecte més important en la seguretat contra incendis és la **prevenció**.

La majoria dels incendis produïts es podrien haver evitat amb una sèrie de mesures preventives en el disseny dels edificis i les seves instal·lacions, amb un manteniment preventiu correcte i unes pràctiques de treball adequades, com les que s'indiquen a continuació:

- Impedir la presència simultània de materials combustibles i focus d'ignició.
- Mantenir l'ordre i la neteja en el lloc de treball. Ha d'evitar-se acumular materials combustibles innecessaris, especialment al voltant dels aparells elèctrics. No ha d'acumular-se materials combustibles en espais amagats.
- No sobrecarregar les preses de corrent. Si és necessari, utilitzar lladres, regletes o allargadors per a connectar diversos equips elèctrics a una mateixa presa de corrent. Cal consultar prèviament al personal competent.
- No apropar focus de calor a materials combustibles.
- No col·locar gots amb líquids a prop d'aparells elèctrics com ordinadors, impressores, escàners, etc.
- Al finalitzar la jornada de treball, desconnectar els aparells elèctrics que no vagin a utilitzar-se.
- Avisar als serveis tècnics corresponents el més ràpid possible si s'aprecien anomalies en els aparells i/o instal·lacions elèctriques (olors sospitoses, superfícies calentes, etc.).



ACTUACIÓ DAVANT UN INCENDI

Si es detecta un incendi:

- mantenir la calma.
- no cridar.
- actuar amb rapidesa comunicant l'emergència al servei de bombers o al servei d'emergències.

Si et trobes capacitat i disposes dels mitjans d'extinció adequats, i en cap moment es posa en perill la teva integritat física, **intentar extingir el foc.**

Si no, abandonar el lloc de treball, si és possible desconnectant els aparells elèctrics i, quan la magnitud del foc ho permeti, tancant les portes i finestres sense bloquejar els panys.



No s'ha d'utilitzar aigua per apagar un foc en equips connectats a la xarxa elèctrica.

Si et trobes en **presència de fums:**

1. Tapar-se el nas i la boca amb roba humida.
2. No córrer, caminar ajupit o reptant.
3. Si es cala la roba no córrer, tirar-se a terra i rodar.

Si et trobes **atrapat/pel foc en un recinte:**

1. Tancar totes les portes, tapar amb draps i catifes (si és possible humits) les escletxes per on penetri el fum, buscar una finestra exterior, i assenyalar la teva situació.
2. Si pots utilitzar un telèfon, trucar als bombers o al servei d'emergències i explicar-los on et trobes.