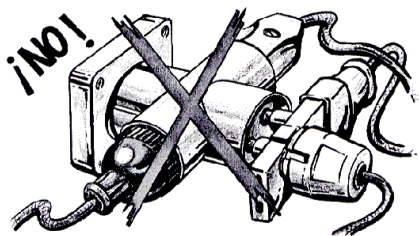


## Electricidad

- Utilizar siempre tomacorrientes y enchufes con conexión de puesta a tierra.
- Evitar el uso de extensiones sin conexión de puesta a tierra.
- Las conexiones de puesta a tierra, y la protección diferencial (llamado generalmente disyuntor) SALVAN VIDAS.
- Evitar la sobrecarga de los tomacorrientes utilizando extensiones de tomas múltiples, los llamados vulgarmente "zapatillas".



- No desconectar tirando de los cables, sino utilizando las clavijas correctamente.
- No manipular ni intentar reparaciones en objetos o instalaciones eléctricas, debe realizarlo personal especializado.



## Recomendaciones Generales

- Guardar (alcohol, ácidos y lavandina) en recipientes claramente etiquetados, no utilizar recipientes que puedan inducir a error (botellas de gaseosa, agua, etc.).
- Evitar tirar vidrios rotos o materiales cortantes en las papeleras.
- No intentes parar un armario si comienza a volcarse. Apártate, lo más rápidamente posible, de su línea de caída.
- Avisar al personal de mantenimiento si se advierte que un armario se tambalea.
- Llenar los cajones de abajo a arriba, y de atrás hacia delante. Los elementos más pesados deben ser colocados en los cajones inferiores.
- Cerrar cada cajón (especialmente los telescópicos) después de utilizarlo y siempre antes de abrir el siguiente, para no entorpecer la circulación, y evitar el posible vuelco del mueble completo.
- Los estantes telescópicos deben ser instalados en la mitad inferior del armario. La separación entre ellos será tal, que cuando se abra uno, este no arrastre a los demás.
- Evitar colocar sobre los armarios objetos susceptibles de caerse.
- Mantener el piso seco, especialmente en las áreas de servicios, para evitar caídas y resbalones.
- En las cocinas, deben mantenerse apagadas las hornallas, eléctricas o de gas, cuando no estén en uso, y mantener siempre una adecuada ventilación.



**PODER JUDICIAL  
DE NEUQUÉN**

## Protocolos de Seguridad Serie: PREVENCIÓN

# Nociones Básicas de Seguridad en OFICINAS



PODER JUDICIAL DE NEUQUÉN | Departamento de Salud, Seguridad, Higiene y Medio Ambiente de Trabajo

## Seguridad en Oficinas

Contrariamente a lo que se piensa, todas las oficinas son lugares de trabajo donde existen riesgos para las personas. Los principales riesgos son:

- Caídas al mismo, y a distinto nivel.
- Cortes, golpes, y contusiones.
- Contactos eléctricos.
- Fatiga ocular.
- Micro-traumatismos provocados por algunos movimientos repetitivos en los miembros superiores.
- Fatiga por posturas y movimientos inadecuados.



## Medias Preventivas

- Mantener pasillos y vías de circulación, libres y sin mobiliario ni otros objetos que obstaculicen el tránsito, evita caídas y golpes.
- Al finalizar la jornada recoger los residuos de mesas y escritorios.
- Guardar los objetos punzantes y/o cortantes inmediatamente luego de utilizarlos.
- Mantener los cajones cerrados; dejarlos abiertos es una causa habitual de accidente.

- Mantener los cajones cerrados; dejarlos abiertos es una causa muy común de accidente.



- Evitar almacenar objetos, especialmente los pesados o voluminosos, donde sea difícil alcanzarlos o donde puedan caer.
- En los archivos de cajones, almacenar lo más pesado abajo, y abrir de a un cajón por vez, para evitar el vuelco del mueble.
- No utilizar sillas, mesas o muebles como escaleras.

¡NO!



- Al manipular cargas pesadas recuerde que el esfuerzo debe hacerlo con las piernas, protegiendo su espalda. Si es posible utilice algún dispositivo de transporte con ruedas tipo carrito o similar.

- Prevenir incendios: Fumar en los lugares permitidos, utilizar los ceniceros y no arrojar las colillas a las papeleras; no sobrecargar la instalación eléctrica.
- Conocer la ubicación de los extintores, la forma correcta de utilizarlos; bajo ninguna circunstancia deben ocultarse o cambiarse de lugar.



- Mantener las salidas de emergencia y las vías de evacuación libres de cualquier obstáculo.



- Saber qué hacer en caso de emergencia, puede significar la diferencia, la cartelería está para leerla e informarse, y está al servicio de nuestra seguridad, por lo que debemos conocerla y cuidarla.
- La evacuación de emergencia de edificios altos DEBE hacerse por escaleras, NO deben utilizarse ascensores.
- Es responsabilidad de todos reportar de inmediato y en forma adecuada cualquier novedad que tenga implicancia de seguridad.
- Una condición o circunstancia de seguridad no reportada, nunca podrá ser atendida de forma adecuada.