

La Seguridad y la Salud es Tarea
de Todos

Tu participación es
imprescindible

SALUD LABORAL

Pabellón D - 1ª Planta
Extensión 4115 / 4116
Busca 127



Unidad de Docencia, Investigación y Calidad

U D I C A

Riesgos del Personal

Administrativo



Morales Meseguer
Hospital General Universitario

RIESGOS DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO:

Relacionados con el Medio Ambiente de trabajo:

Contaminantes Físicos:

- Iluminación.
- Temperatura: Disconfort térmico.

Contaminantes Biológicos:

- Infecciones de transmisión aérea.

Relacionados con la Carga de trabajo:

Carga Física:

- Postura sentada mantenida.
- Movimientos repetitivos.

Carga Mental.

Relacionados con la Organización:

Organización de la Tarea:

- Ritmo de trabajo.
- Rutina / Monotonía.
- Nivel de responsabilidad.
- Interacción sanitario-paciente.

Otros Riesgos:

Pantallas de Visualización de Datos (PVD).

NORMAS BÁSICAS :

■ Conocer los riesgos generales y específicos de tu puesto de trabajo.

■ Utilizar métodos de trabajo correctos.

■ Utilizar el ordenador de forma adecuada te evitará problemas y hará más cómoda tu tarea.

■ Utilizar posturas de trabajo correctas y movimientos adecuados para reducir lesiones músculo-esqueléticas.

■ Aprender a controlar la fatiga mental: alternar tareas y establecer pausas.

■ Conocer y utilizar correctamente las medidas para prevenir las infecciones.

■ Mantener limpio y ordenado el lugar de trabajo.

■ Evitar situaciones de riesgo para prevenir los incendios. Conocer el plan de emergencia.

■ Comunicar cualquier incidente o accidente relacionado con el trabajo a Salud Laboral.

NORMAS ESPECÍFICAS EN PVD:

 Ponte cómodo en tu lugar de trabajo. Evita posturas molestas y movimientos repetitivos que dañen tu salud.

 Ajusta la luminosidad y el contraste. Evita los reflejos sobre la pantalla.

 Sitúa el monitor a la altura de los ojos.

 Intenta apoyar los brazos delante del teclado.

 El asiento y el respaldo regulables.

 Un reposapiés te hará más cómoda tu jornada.

 Cambia de tarea o alterna las operaciones.