

# Охрана труда и здоровья в офисе

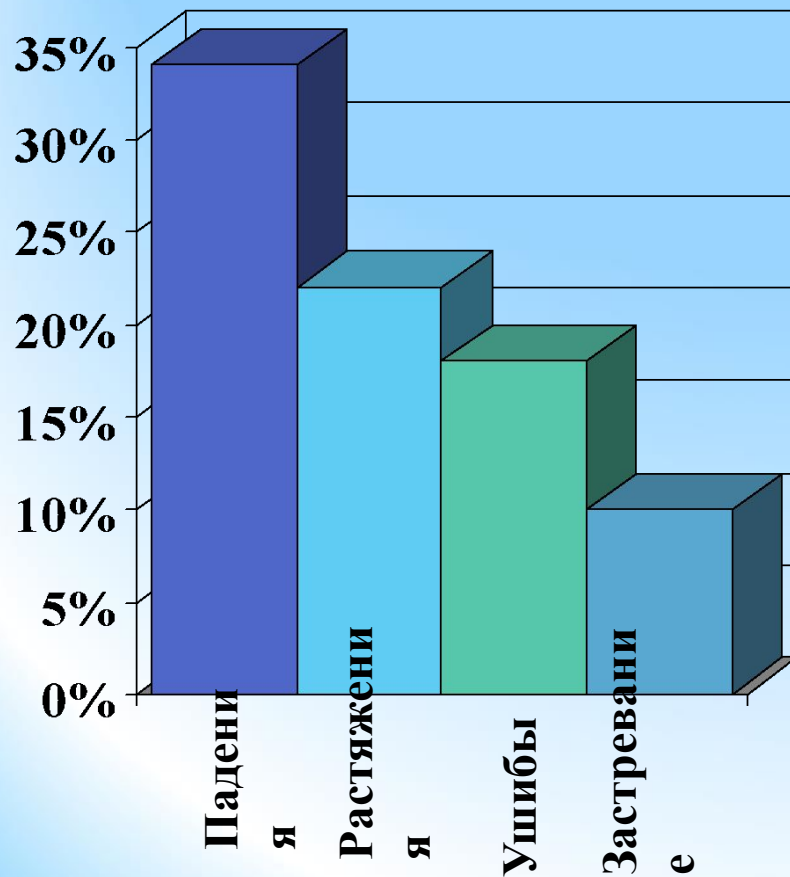


## Обзор опасностей встречающихся в офисной работе

- \* В офисе существует множество опасностей, которые могут вести к травмам и потере здоровья.
- \* В дополнение к очевидным опасностям, таким как скользкие полы, или выдвинутые ящики столов, современное рабочее место может иметь и другие опасности - такие как плохое освещение, шум, или неправильно спроектированная мебель - столы и стулья.



\* Основные причины травматизма в офисе



\* Согласно годовой статистике, с работниками офисов за год происходит 76 000 переломов, вывихов, растяжений и ушибов конечностей. Основными причинами травматизма являются:

- \* Подскользывания и падения
- \* Растяжения и перенапряжение
- \* Удары о препятствия
- \* Захват или зажатие оборудованием, мебелью

## Некоторые из рисков связаны с :

- \* Расположением предметов и беспорядком в помещении
- \* Затрудненным входом и выходом
- \* Пожарной безопасностью
- \* Обращением с опасными веществами и их хранением
- \* Офисной мебелью
- \* Электрооборудованием
- \* Канцелярскими товарами
- \* Компьютерами
- \* Вентиляцией
- \* Освещением
- \* Шумом
- \* Нагрузкой

## \* Расположение предметов в офисе

- \* Неправильная планировка офиса и неорганизованное рабочее место могут вести к
  - \* Переполненности офиса,
  - \* Отсутствию свободного пространства,
  - \* Спотыканию, подскользыванию и падениям



## \* Расположение предметов в офисе

Важными моментами офисной безопасности являются расположение предметов и порядок в офисе, включая:

- \* Поддержание свободного пространства между рабочими местами.
- \* Отсутствие посторонних предметов на проходах
- \* Расположение телефонных аппаратов и проводов в стороне от проходов.



**\* Расположение предметов в офисе - как сделать рабочее место безопасней?**

- \* Офисную технику нельзя ставить на края рабочих столов.**
- \* Регулярно проверяйте целостность напольного покрытия, в случае его неисправности сообщайте своему руководителю или администрации.**
- \* Не захламляйте рабочее пространство.**
- \* Немедленно убирайте разливы жидкостей.**



**Захламленное рабочее пространство**

## \* Затрудненный вход и выход

- \* Заставленный или неправильно расположенный выход из кабинета может привести к травматизму в результате падений (как следствие спотыкания или подскользывания).
- \* В чрезвычайной ситуации (например пожар) заблокированные выходы могут привести к смертельным случаям.



**Заблокированный  
выход**



## \* Правила содержания выходов из помещений

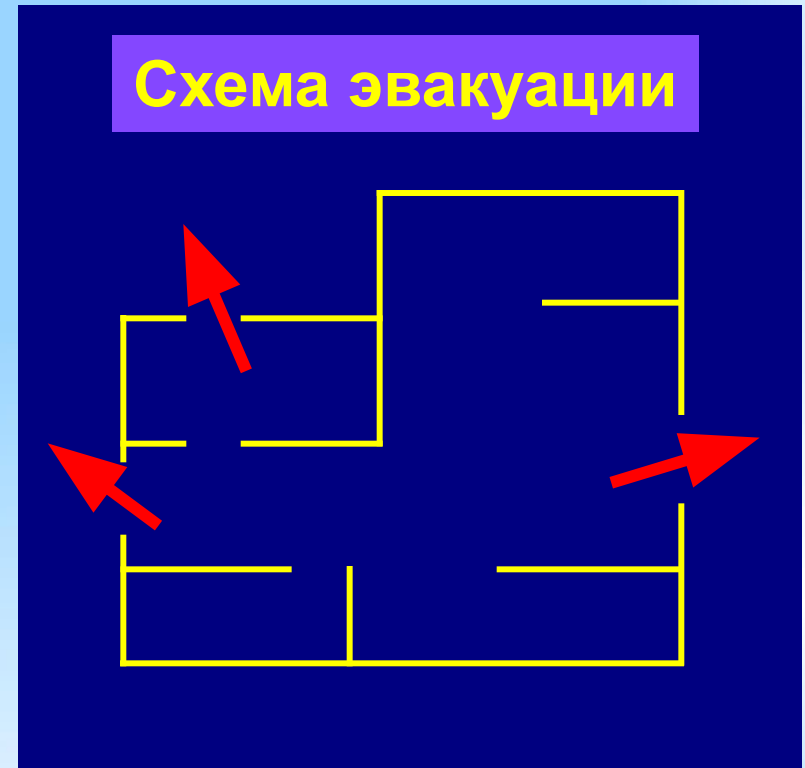
Требования к содержанию проходов в безопасном состоянии включают:

- \* К выходу всегда должен оставаться свободный проход шириной не менее 1м.
- \* В идеале, из помещения должно существовать 2 выхода.
- \* Выход и направление движения к выходу должны быть обозначены.



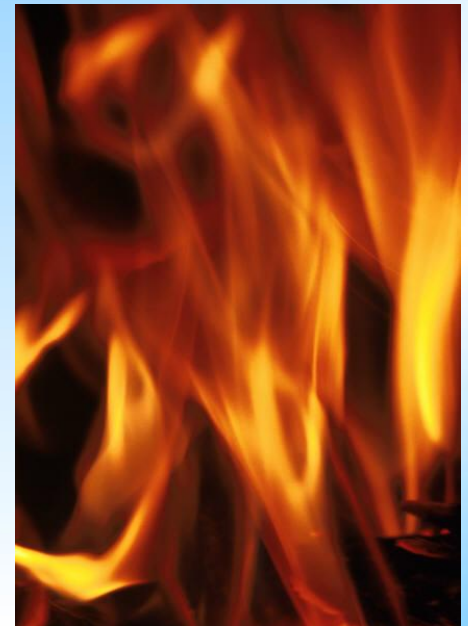
## \* Правила содержания выходов из помещений

- \* Выходы из помещений и зданий, включая пути эвакуации должны содержаться в чистоте от посторонних предметов, и иметь достаточное освещение.
- \* Все работники должны знать расположение эвакуационных выходов и участвовать в учебных тренировках по эвакуации.



## \* Опасность возникновения пожара

- \* Возможность возникновения пожаров - одна из серьезнейших проблем, связанных с офисной работой.
- \* В офисах обычно находится большое количество легко воспламеняющихся материалов, например бумага, мебель, канцелярские принадлежности и т.д. В случае воспламенения они могут выделять ядовитые газы.



## \* Правила пожарной безопасности

Чтобы снизить риск пожара:

- \* Первичные средства пожаротушения должны быть расположены на видных местах и быть легко доступными.
- \* Храните документы в шкафах или ящиках столов, своевременно избавляйтесь от ненужных документов.
- \* Не храните в офисах посторонние предметы - упаковку, образцы и т.д..



**Заставленный  
огнетушитель**

## \* Риски при переноске и складировании предметов

- \* Неправильное поднятие тяжестей может приводить к скелетно-мышечным нарушениям, таким как растяжение мышц, воспаление суставов, вывихам.
- \* Канцелярия, документация и т. д. могут при неправильном хранении представлять опасность падения на работников, затруднять обзор, и вести к увеличению риска возникновения пожаров.



**Неправильное складирование**

## \* Как устранить опасности, связанные с хранением материалов и документов?

Вот некоторые способы снижения опасностей при хранении и переноске предметов:

- \* Применение правильных способов поднятия и переноски тяжестей (снижение нагрузки на мышцы спины, переноска негабаритных предметов вдвоем, использование тележек для транспортировки, и т.д.).
- \* Не допускайте хранения предметов сверху шкафов, на проходах и выходах, на краях столов.
- \* Храните тяжелые предметы на нижних полках шкафов, складывайте материалы документы аккуратно.
- \* Соблюдайте правила хранения легко воспламеняющихся веществ и материалов - в специальных помещениях или шкафах, с учетом совместимости.

## \* Риски связанные с мебелью

Часто причиной тяжелых травм являются:

- \* Неисправная мебель
- \* Использование стульев, ящиков, столов не по назначению, например вместо стремянки
- \* Неправильное использование лестниц и стремянок



# \* Что нужно знать о мебели и чего не нужно с ней делать

## Стулья

- \* Не становитесь на стулья или другую мебель, пользуйтесь стремянками и подставками.
- \* Стулья и кресла должны быть исправны, проверяйте их регулярно на целостность и отсутствие деталей.



**Сломанное кресло**



## \* Что нужно знать о мебели и чего не нужно с ней делать

\* Не облакачивайтесь на спинку кресла, задрав ноги 😊.

\* Не раскачивайтесь на креслах, и не катайтесь на них по офису.



# \* Что нужно знать о мебели и чего не нужно с ней делать

## Шкафы и полки

- \* Не выдвигайте сразу несколько ящиков
- \* Не ставьте шкафы близко к проходам и выходам в кабинетах.
- \* Открывайте и закрывайте ящики за предназначенные для этого ручки .



**Ай!!!**

# \* Что нужно знать о мебели и чего не нужно с ней делать

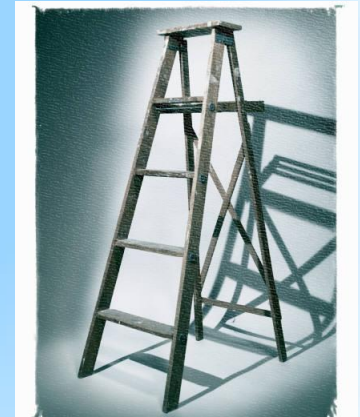
## Рабочие столы

- \* Содержите свое рабочее место чистым - не держите на столе острых предметов (канцелярские ножи, ножницы, и т.д.)
- \* Следите за исправностью рабочего стола.
- \* Держите ящики столов закрытыми.

# \* Что нужно знать о мебели и чего не нужно с ней делать

## Стремянки

- \* Перед использованием убедитесь, что лестница исправна и поверена.
- \* Не становитесь на верхнюю ступеньку стремянки.
- \* Полностью раздвигайте стремянку при использовании.
- \* Не ставьте стремянку на скользкую поверхность.
- \* Не загромождайте площадку, на которой установлена стремянка.



## \* Опасность поражения электрическим током

Инциденты с электричеством часто происходят по следующим причинам:

- \* Неисправное оборудование
- \* Неправильное подключение
- \* Использование электроприборов не по назначению



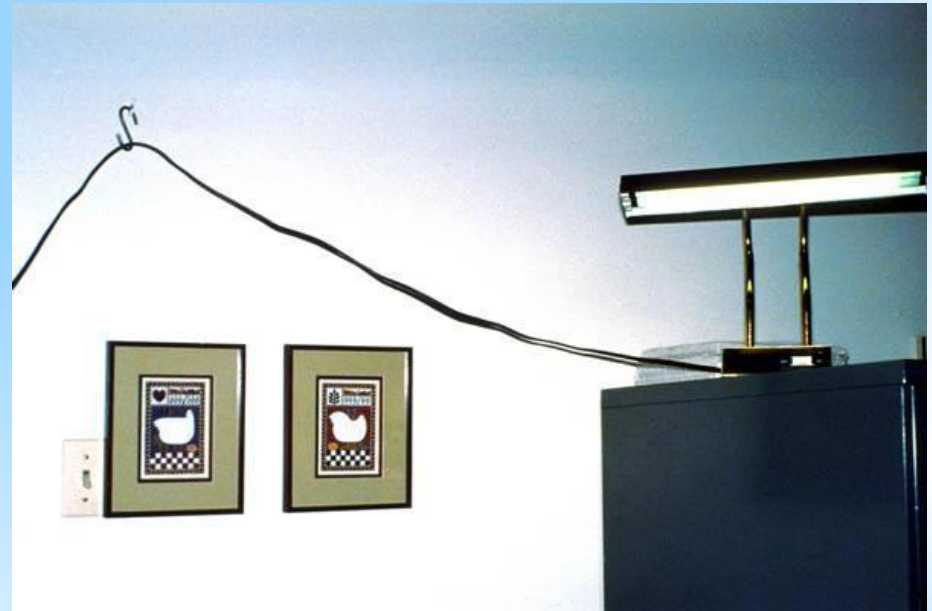
## \* Правила электробезопасности

- \* Оборудование должно быть правильно подключено и заземлено.
- \* Достаточное количество розеток предотвращает короткое замыкание из-за перегрузки.
- \* Неисправное или непроверенное оборудование не должно применяться.
- \* Обращайте внимание на целостность изоляции проводов



## \* Правила электробезопасности

- \* Провода не должны быть натянуты на гвоздях, крючках, перепутаны, и проложены вокруг предметов с острыми краями.
- \* Переноски и удлинители должны быть проложены в местах, где никто не может за них споткнуться, не допускается наличие незаизолированных скруток проводов..



## \* Правила электробезопасности

- \* Оборудование должно быть обесточено перед чисткой или обслуживанием.
- \* Точки включения оборудования должны быть заблокированы и заперты персональным замком для предотвращения несанкционированного включения во время обслуживания или ремонта.





## \* **Офисные принадлежности и оборудование**

- \* **Офисное оборудование, имеющее движущиеся или нагретые части (например ламинаторы, shreddеры, дыроколы), также может стать причиной травм - разрывов тканей, переломов, ожогов и т.д.**
- \* **Неосторожное использование (а так же использование не по назначению) канцелярских принадлежностей, таких как острые карандаши, ручки, канцелярские ножи, ножницы, степлеры, зачастую становятся причиной порезов, проникающих ранений, и причиной нарывов в результате этих травм.**



## \* **Офисные принадлежности и оборудование**

### \* **Копировальная техника**

- \* **Может представлять вредный фактор из-за шума и УФ-излучения.**
- \* **Во время ремонта или обслуживания копиров есть риск получения ожогов и удара электрическим током.**



## \* **Офисные принадлежности и оборудование**

При работе на копировальной технике придерживайтесь следующих мер предосторожности:

- \* При сканировании или копировании документа закрывайте крышку копира
- \* Оборудование с вращающимися элементами должно иметь на месте все ограждения и кожухи
- \* В случае работы с оборудованием, где есть вращающиеся элементы (например ламинатор), следите за тем, чтобы рукава вашей одежды были застегнуты.
- \* Не занимайтесь ремонтом оборудования самостоятельно, о неисправностях сообщайте в сервисную службу.

## \* **Офисные принадлежности и оборудование**

### \* **Канцелярские ножи**

- \* **Убирайте лезвие после использования**
- \* **Не беритесь за нож влажными (скользкими) руками.**

### \* **Степлеры**

- \* **Пользуйтесь специальным приспособлением для удаления скрепок.**
- \* **Не пытайтесь придавить плохо прижатую скрепку пальцами.**



### \* **Карандаши, ручки, ножницы**

- \* **Храните острые предметы в подставках острием вниз.**

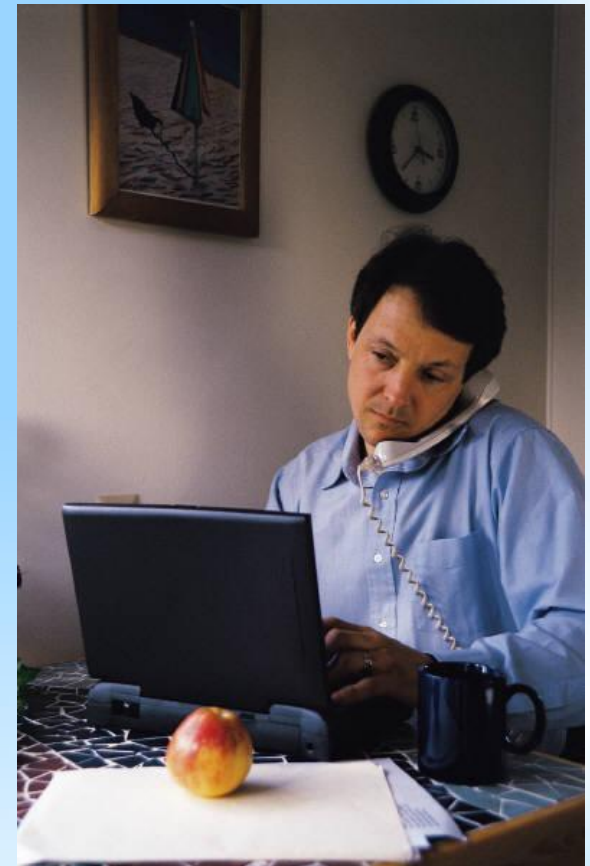


Риски для здоровья, связанные с использованием компьютеров включают:

- \* Напряжение глаз
- \* Боли в спине, шее, плечах в результате неправильной посадки

\* Туннельный синдром

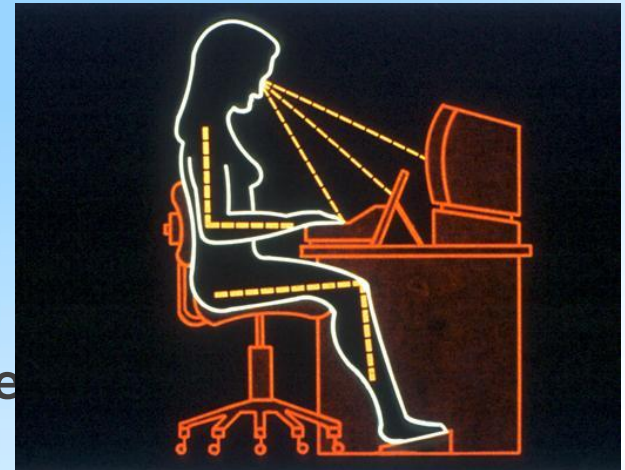
\* Стресс



Кандидат на боль в шее

## \* Дизайн рабочей станции

- \* Для снижения эргономических рисков рабочее место оператора ПК должно быть правильно организовано.
- \* При этом должны учитываться следующие факторы:
  - \* Расстояние до экрана монитора
  - \* Удобная поза работающего
  - \* Освещение
  - \* Расположение клавиатуры
  - \* Высота стула
  - \* Расположение документов на столе (же использование подставок)
  - \* Характеристики монитора



\* Пример неправильно спроектированного рабочего места



## \* Вентиляция

\* Источниками загрязнения воздуха в офисе могут быть как природные агенты (пыль), так и химические вещества (например, моющие средства).



\* Поэтому в помещениях должна быть предусмотрена эффективная приточно-вытяжная вентиляция, обеспечивающая приток свежего воздуха.

\* Система вентиляции и кондиционирования воздуха, так же как и офисное оборудование, должны регулярно проверяться и обслуживаться.





## \* Освещение

- \* Проблемы с освещением в офисе могут приводить к:
  - \* Бликам в результате отражения света от поверхностей (в т.ч. Монитора)
  - \* Напряжение глаз
  - \* Усталость
  - \* Снижение зрения
- \* Так же плохое освещение может быть сопутствующим факторам для различных инцидентов.



**\* Правильная организация освещения рабочего места должна включать:**

- \* Регулярная проверка и обслуживание источников освещения**
- \* Нейтральная окраска стен и потолков, напольное покрытие для снижения бликов**
- \* Раздвижные шторы на окнах**
- \* Непрямое освещение, или местная подсветка**



**Местная  
подсветка**

# \* Шум

\* Источниками шума в офисе могут быть:

\* Принтеры, копиры и др. оборудование

\* Телефоны

\* Разговоры окружающих



\* Высокий уровень шума ведет к перенапряжению и стрессу, а так же в некоторых случаях к снижению слуха.



## \* Меры по борьбе с шумом

- \* Шумное оборудование необходимо размещать вне офисов.
- \* Для снижения шума при строительстве необходимо использовать материалы, поглощающие шум: ковролин, портьеры, шумопоглощающие потолки и т.д.
- \* Звук телефонных аппаратов следует установить на минимальный уровень.
- \* Рабочие места в офисе следует расположить таким образом, чтобы минимизировать хождение среди рабочих мест.

# \* Что такое опасные материалы?

**ОПАСНЫЙ МАТЕРИАЛ –**

**любое вещество, встречающееся на рабочем месте, которое при вдыхании, проглатывании, попадании на кожу или в глаза может причинить вред по причине своих химических, физических или токсических свойств, или причинить вред окружающей среде**



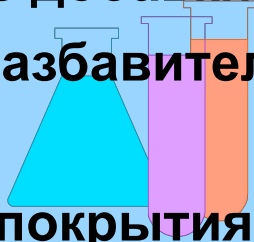
# \* Обращение с опасными материалами

Примерами опасных материалов являются:

1 технологические добавки и побочные продукты

2 растворители, разбавители, обезжиривающие вещества

3 газы



4 лакокрасочные покрытия, растворы для удаления покрытий

5 смазочные и гидравлические жидкости, цементирующие вещества, шпатлевка, связующие вещества и наполнители

6 очищающие, моющие, дезинфицирующие средства

7 клеи, эпоксидные и прочие смолы

8 инсектициды, гербициды и удобрения

9 изоляционные и огнеупорные материалы

10 топливные материалы

# \* По характеру воздействия на организм человека различают

- \* Общетоксические
- \* Раздражающие
- \* Сенсибилизирующие
- \* Канцерогенные
- \* Мутагенные
- \* Влияющие на репродуктивную функцию
- \* С остронаправленным механизмом действия



# \* По пути проникновения в организм работника

- \* Через дыхательные пути
- \* Пищеварительную систему
- \* Кожный покров



# \* Основные принципы безопасного обращения с опасными материалами

- \* Изучение сведений о опасных свойствах материала и правилах безопасного обращения с ним
- \* Использование технических мер и средств личной защиты для снижения рисков
- \* Подготовленность к экстренной ситуации  
**До начала работ с опасными материалами обязательно необходимо изучить**
- \* Паспорт безопасности (MSDS) вещества

## \* Изучение свойств продукта

**Паспорт безопасности на материал (- предоставляется производителем опасного материала, определяет химические и физические свойства продукта, содержит рекомендации по применению, информацию о вредном воздействии на здоровье и мерах безопасности при использовании, транспортировке и хранении.**

**Паспорт должен быть распечатан и помещен в непосредственной близости от того места, где используется опасный материал. Копии MSDS на материалы, применяемые в цехе, должны храниться у менеджера/инженера по охране труда.**

# \* Изучение продукта

## \* MSDS ( основные разделы )

### Паспорт безопасности

1. Наименование вещества/препарата и название фирмы
2. Состав/Сведения о веществах, входящих в состав
3. Возможные опасности
4. Меры по оказанию первой помощи
5. Меры по тушению пожара
6. Меры в случае непреднамеренного высвобождения
7. Обращение и хранение
8. Контроль экспозиции и индивидуальные средства противохимической защиты
9. Химические и физические свойства
10. Стабильность и реактивность
11. Данные по токсикологии
12. Информация по экологии
13. Указания по утилизации
14. Данные по транспортировке
15. Предписания
16. Прочие сведения

# \* Маркировка опасных материалов

## Маркировка опасных материалов

- ❑ Все контейнеры с опасными материалами должны быть маркированы в соответствии с нормативными актами РФ. Ярлыки нельзя снимать, затирать, изменять.
- ❑ На ярлыке должно быть указано название вещества и информация по рискам и мерам безопасности, имеющаяся на оригинальном контейнере (например «Раздражает слизистую глаз», «Держите контейнер в сухом месте» и т.д.)

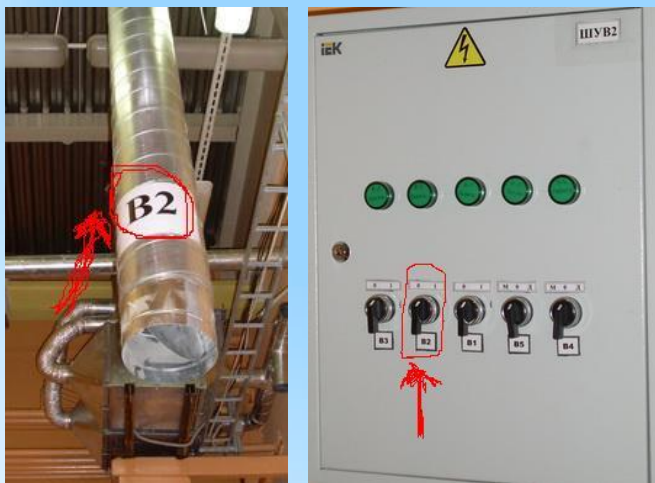
# Обращение с опасными материалами

## \* Правила обращения с опасными материалами:

Опасные материалы должны быть использованы только по своему назначению

Опасный материал должен быть использован в соответствии с требованиями, содержащимися в паспорте безопасности материала и в правилах по технике безопасности для каждого рабочего участка и способа применения.

# \* Использование технических средств для безопасного осуществления работ

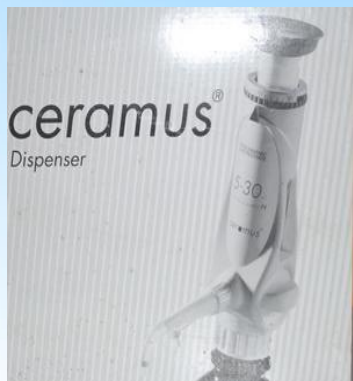


\* Всегда включайте принудительную вентиляцию в помещении где будет происходить перелив опасных веществ

\* Определите какой переливной насос подходит для перелива опасного вещества

1) Для перелива азотных кислот подходит только насос Ceramus

2) обязательно промойте насос для избегания случайной реакции



# Использование средств индивидуальной защиты



Для обеспечения безопасности операций по обращению с опасными веществами используются:

- 1) Защитные очки + щиток
- 2) Химически устойчивый халат
- 3) Специальные перчатки
  - ▢ черные - Neotop для работ со всеми используемыми на заводе химикатами, специально для работы с Азотными кислотами и растворами металлов в Азотных кислотах
  - ▢ желто-голубые перчатки могут использоваться для всех кислот кроме азотной и растворов металлов в ней



INTERN

# \*Хранение

Материалы, относящиеся к различным классам опасности не должны храниться в одном месте

Легковоспламеняющиеся жидкости должны храниться в специально предназначенных шкафах, утвержденного образца

Баллоны с горючими газами должны храниться в специально построенных хранилищах

Неиспользуемые опасные материалы не должны храниться в течение длительного периода времени



# \* Транспортировка опасных веществ



- \* Транспортировать опасные вещества необходимо в подходящих ёмкостях с плотно завинчивающимися крышками

# \* Действия в экстренной ситуации



- \* В случае утечки и пролива химикатов необходимо использовать сорбент и затем передать его на утилизацию.
- \* В случае пожара химикатов при невозможности определения какой продукт горит тушить углекислотным огнетушителем.

**Спасибо, что нашли время чтобы узнать больше о правилах безопасности и способах предотвращения травм и заболеваний, связанных с работой..**

