

Охрана труда и здоровья в офисе

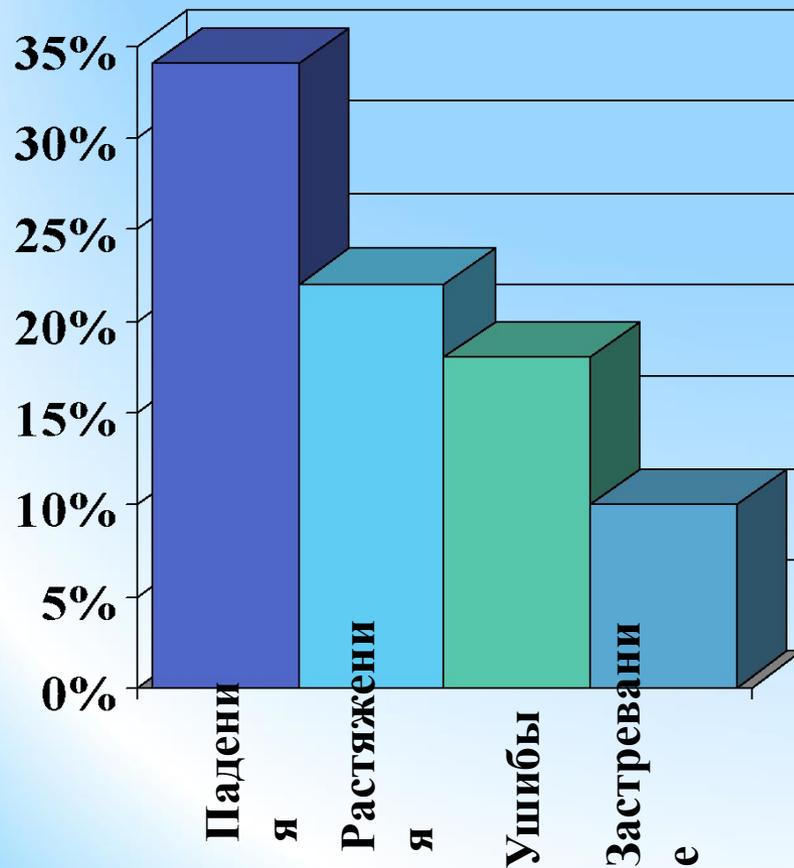


Обзор опасностей встречающихся в офисной работе

- * 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

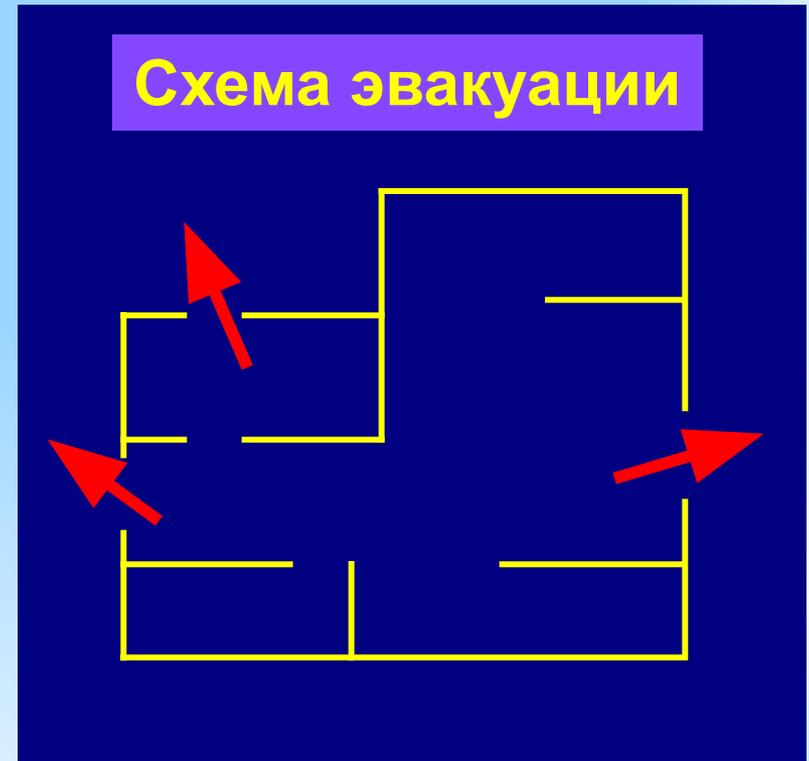
Требования к содержанию проходов в безопасном состоянии включают:

- * 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 стремянок
- * 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



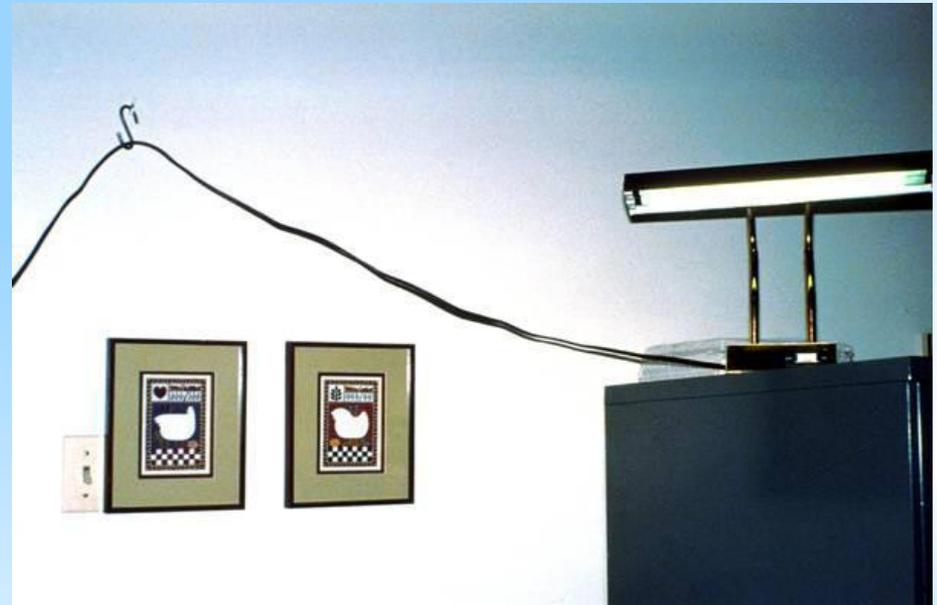
* Правила электробезопасности

- * 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.**

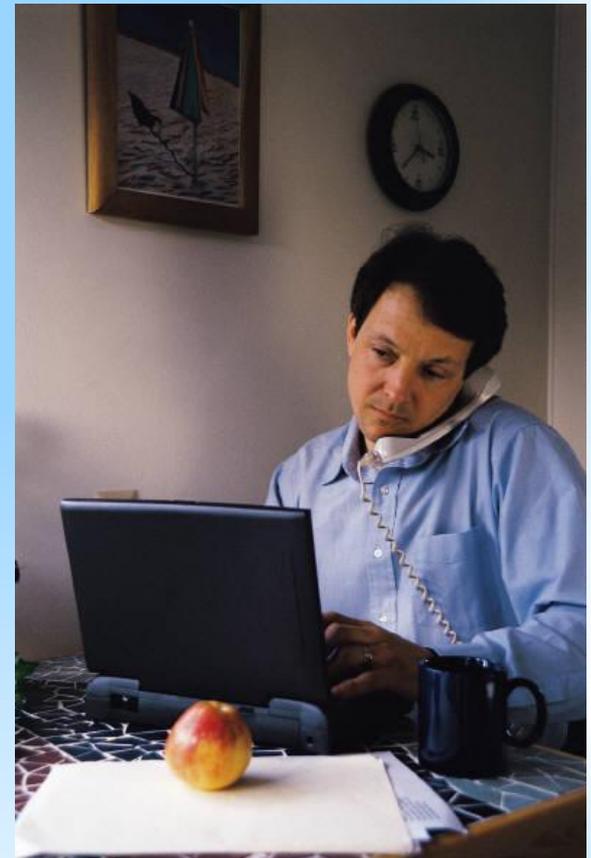


Риски для здоровья, связанные с использованием компьютеров включают:

- * 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 фактором 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.)

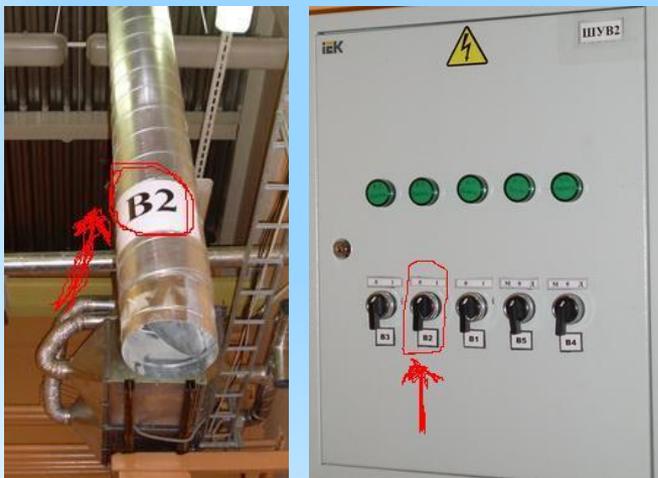
Обращение с опасными материалами

* 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

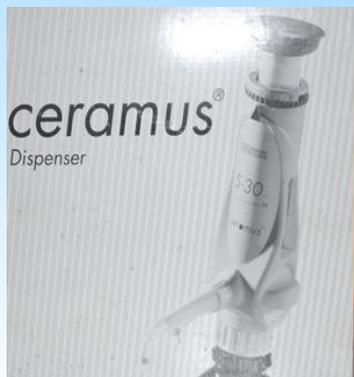


* Всегда включайте принудительную вентиляцию в помещении где будет происходить перелив опасных веществ

* 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..

