

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

No: 79

GENEL OFİS YARALANMALARINDAN KAÇININ

Ağır sanayide çalışanların yaralanma potansiyeli olan tehlikeli iş ortamlarına maruz kalacağı genel olarak kabul görür. Ancak çok az sayıda kuruluş günlük ofis ortamında bulunan potansiyel risklerin farkındadır. Ofis çalışması da uygun güvenli çalışma yöntemleri uygulanmadığında yaralanmalara yol açabilir. Bu genel tehlikelerden kaçınma yollarını öğrenin:

1. Elle taşıma ile ilişkili iskelet sistemi zorlanmaları ve burkulmaları: Eğer hem yürümek, hem de bir cisim taşımak durumunda iseniz, cismin görüşünüzü engellemeyecek şekilde taşıdığınızdan emin olun. Elle rahat bir şekilde taşınamayacak kadar ağır cisimleri asla kaldırmayın. Ağır veya büyük cisimleri hareket ettirirken yardım alın veya el arabası kullanın. Cisimleri zeminden kaldırırken doğru kaldırma teknikleri uygulayın, yükü vücudunuza yakın tutun. Yüksek raflardan malzeme alırken veya raflara malzeme koyarken uygun bir merdiven kullanın.
2. Oturma ve ekranlı araç kullanımından kaynaklanan stres ve zorlanmalar: Masanızı veya çalışma merkezini, uygun bel desteği ile kollar, bilekler, ayaklar, bel ve boyun, rahat bir “nötr” pozisyonda tutulacak şekilde ayarlayın. (Çalışma alanınızı değerlendirmek için ergonomi soru listeleri sağlanacaktır.). Bilgisayar başında uzun saatler harcayanlar temel olarak mouse hareketine bel bağlamak yerine, klavye kullanımına ağırlık vermeyi dikkate almalıdırlar. Bu bileklerinizde, dirseklerinizde ve omzunuzdaki zorlanmaların azalmasına yardımcı olur. Ve dinlenme araları vermeyi unutmayın!
3. Kayma, tökezleme ve düşme kaynaklı yaralanmalar: Ofiste asla koşmayın. Fayans veya muşamba döşemelere bir sıvı dökülürse, derhal temizleyin. Eğer tekerlekli sandalye ayaklarından biri kırılmışsa veya herhangi bir kısmı yukarı doğru kıvrılmışsa, tökezleme tehlikesine karşı değiştirin. Tökezleme tehlikesi yaratacak elektrik kablolarını veya telefon kablolarını yaymayın. Geçitlerde malzeme bulundurmayın.
4. Kesme, kazıma, parçalama ve delme kaynaklı el yaralanmaları: Zarfları ve kutuları açarken mektup açacağı kullanın. Dokümanlardan zımba teli çıkarırken zımba teli çıkarıcı kullanın. Önemli miktarda zarf veya kağıt parçalarında elinizle işlem yapacaksanız lastik bir parmak koruyucu kullanın. Keskin cisimleri temiz bir şekilde kapalı kaplarda veya masa çekmecelerinde muhafaza edin. Daima masa veya dosya dolabı çekmecelerini elinizle tutamacını sıkıca kavrayarak kapatın. Ve ofis ekipmanının tamirini bakım personeline bırakın.

Ofisler her ne kadar “yüksek tehlikeli” iş ortamları olarak dikkate alınmasa da, riskler kontrol edilmediğinde ya da kişiler dikkatsiz olduklarında yaralanmalara neden olmaktadır. Daima güvenli çalışma yöntemlerini uygulayın. Ofis ilkyardım kitinin yerini ve kimlerin ilkyardım eğitimi almış olduğunu bilin. Son olarak, yangınlar, depremler, tsunamiler ve enerji kesintileri ile ilgili acil durum prosedürlerini bildiğinizden emin olun.