

Personal de oficinas



OISS
ORGANIZACIÓN
IBEROAMERICANA
DE SEGURIDAD SOCIAL

Salud Ocupacional

Salud Ocupacional



LOS RIESGOS LABORALES...

...PUEDEN OCASIONARTE DAÑOS...

...EVÍTALOS...

· El uso de pantallas de visualización de datos, si estás trabajando con ellas más de 4 horas al día o más de 20 horas a la semana.

· Alteraciones como pesadez de párpados, picores y quemazón en los ojos.
· Visión borrosa o somnolencia.

· Coloca la pantalla de forma adecuada para evitar reflejos. Realiza pausas periódicas mirando a un punto lejano.

· La postura adoptada durante el trabajo.

· Síntomas generales como dolor de cabeza o de espalda.
· Problemas vasculares en las piernas.

· Siéntate correctamente. Cuando uses el teclado apoya los brazos y las manos. Coloca el monitor a la altura de los ojos y a una distancia superior a 40 centímetros.

· Las condiciones ambientales de tu puesto de trabajo como temperatura, iluminación o ruido.

· Síntomas generales como dolor de cabeza o fatiga visual.
· Molestias auditivas.

· Debes tener luz suficiente y un contraste adecuado entre tu pantalla y el entorno.
· La temperatura se mantendrá, en verano entre 23 y 26 grados y en invierno entre 20 y 24.

· Relacionados con la organización de tus tareas o con aspectos como la monotonía, aislamiento, falta de iniciativa o falta de pausas.

· Ansiedad, irritabilidad o trastornos del sueño.

· Incorpora al trabajo variedad de tareas de distinto tipo.

· Otros riesgos como golpes contra objetos, caídas o contactos eléctricos.

· Contusiones, esguinces, fracturas y descarga eléctrica accidental.

· Mantén el lugar de trabajo limpio y ordenado.
· No manipules las conexiones eléctricas.



Personal de oficinas

Red de Centros

Secretaría General de la OISS

Dirección: Velázquez, 105-1º 28006 Madrid (España)
Tel.: (34) 91 561 17 47 y 91 561 19 55
Fax.: (34) 91 564 56 33
E-mail: sec.general@oiss.org

Centro Acción Regional Cono Sur. Sede en Buenos Aires

Director: D. Carlos Garavelli.
Dirección: C/ Sarmiento, 1136. Buenos Aires (Argentina)
Tel.: (5411) 4381 8473 / 4381 5344
Fax: (5411) 4381 5312
E-mail: conosur@oiss.org.ar

Centro Regional de la OISS en Colombia y Área Andina. Sede en Bogotá.

Directora: D^a. Gina Magnolia Riaño Barón
Dirección: Calle 45 No. 54-18 Bogotá (Colombia)
Tel.: (571) 2 21 03 55
Fax.: (571) 2 21 36 07
E-mail: oisscolombia@gmail.com

Centro de Acción Regional de la OISS para Centro- américa y Caribe. Sede en San José de Costa Rica

Director: D. Francis Zúñiga Gonzalez.
Dirección: Zapote, Urbanización Montealegre,
"Parque Los Mangos" 100 mts. Sur, casa esquinera
blanca con verjas grises.
Apartado 377-2010. Zapote, San José, Costa Rica
Tel.: (506) 22839318 / (506) 22839320
Fax.: (506) 22807068
E-mail: info@oiss-cr.org

Delegación Regional de la OISS en Bolivia. Sede en La Paz

Director: D. Juan Carlos Auza Catalano
Dirección: Avda. 6 de Agosto, n° 2455 - Edificio Hilda
Piso 5º La Paz (Bolivia)
Tel.: (5912) 244 38 83
Fax: (5912) 244 37 35
E-mail: delegacion@oiss.org.bo

Delegación Nacional de la OISS en Chile

Director: D. Hugo Cifuentes Lillo.
Dirección: Agustinas n° 1022 - Oficina 728. Santiago
(Chile)
Tel.: (562) 696.63.39
Fax.: (562) 671.37.68
E-mail: oisschile@oiss.cl

Representación Nacional de la OISS en Brasil

Dirección: Setor de Autarquias Sul (SAS), Quadra
2, Bloco "O", Edifício do INSS, DIRSAT, sétimo
andar, sala 708 - CEP 70.070-020 (novo endereço)
BRASÍLIA (DF), BRASIL
Tel.: + 55 (61) 3313-4376
Fax: + 55 (61) 3313-4321
Email: baldur.schubert@previdencia.gov.br

