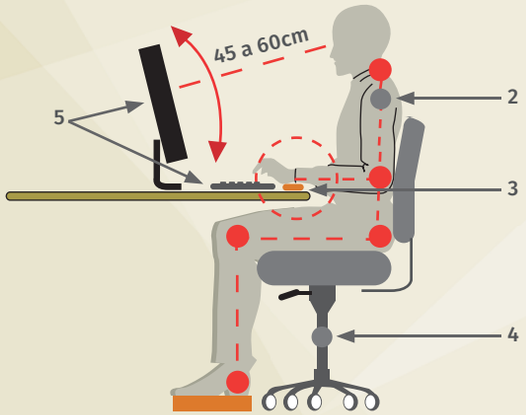
DESDE 1908

www.berkley.com.ar

Postura adecuada en la PC

Cuando trabaje con una computadora recuerde siempre:

1. Evite reflejos luminosos intenso sobre la pantalla cerrando cortinas e inclinando ligeramente la pantalla hacia abajo.
2. Mantenga erguida la cabeza y la columna vertebral y siéntese de manera tal que la región lumbar tenga apoyo.
3. Mantenga las muñecas, brazos y antebrazos en una posición neutral, lo más horizontal que pueda. Eleve el teclado si es necesario y de ser posible, utilice un apoyamuñecas.
4. Ajuste la altura de su silla para que sus rodillas y su cadera queden a la misma altura. De ser necesario ajuste la altura de sus pies con una tabla o un libro.
5. Coloque el teclado y el monitor al frente de usted.



Berkley Argentina ART
| a Berkley Company

Berkley International ART S.A.
Carlos Pellegrini 1023 · 3º Piso, C1009ABU Buenos Aires · Argentina
Tel.: (54 11) 4378 8000 • Fax: (54 11) 4378 8117 • berkley@berkley.com.ar

SSN SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN | www.ssn.gob.ar - 0 800 666 8400
Nº de Inscripción SSN: 0121

BERKLEY ART

Seguridad en oficinas

Berkley Argentina ART
| a Berkley Company

BERKLEY ART

Seguridad en oficinas

Berkley Argentina ART
a Berkley Company

Armarios y archivos

A continuación le brindamos algunas observaciones a tener en cuenta:

- Distribuya en forma pareja el peso en los archivos, evite sobrecargar los extremos.
- Las estanterías deben estar separadas del suelo como mínimo 15 cm.
- Los armarios o estanterías no deben dificultar el acceso a los extintores y llaves de corte de servicios.
- Para alcanzar materiales, no trepe por las estanterías. Utilice las escaleras adecuadas.
- Las filas de cajas se deben colocar perfectamente a nivel. Respete siempre el número máximo de cajas a apilar.
- Las cajas de cartón deben ser apiladas sobre plataformas para protegerlas de la humedad y evitar el derrumbe.

Puertas

- Ponga atención al usar las puertas vaivén y giratorias: un vaivén inesperado puede golpearlo seriamente. Tenga en cuenta que puede haber alguien del otro lado, con la intención de hacer el camino opuesto al suyo.
- Preste atención a los cerramientos y puertas de cristal, y dé aviso a mantenimiento para que se señalicen convenientemente a la altura de los ojos.

Prevención de incendios

Usted puede prevenir un incendio, si sigue estos consejos:

- Mantenga buenas condiciones de orden y limpieza. Deposite los residuos tales como papeles, cartones, plásticos, etc. en los lugares determinados para los mismos.
- No fume en los lugares donde no esté permitido. Apague los cigarrillos completamente y sólo en los ceniceros.
- Mantenga en óptimas condiciones las instalaciones eléctricas, controlando su estado periódicamente por personal habilitado.
- No recargue los tomacorrientes ni utilice prolongaciones inadecuadas.
- Conozca siempre las vías de evacuación, la ubicación de los medios de extinción y los números de emergencia.
- Mantenga permanentemente despejadas las salidas habituales y salidas de emergencia.

Cómo usar un extintor

VERIFIQUE QUE EL EXINTOR SEA EL ADECUADO PARA EL TIPO DE FUEGO

1. Tire del seguro.

2. Colóquese a una distancia de 3 m, en la misma dirección en que sopla el viento. Apunte la boquilla del extintor hacia la base de la llama.

3. Presione el gatillo,pulse el mismo sucesivamente; no todo de una vez.
Mantenga el matafuegos en posición vertical.

4. Mueva la boquilla de lado a lado, lentamente, siempre cubriendo el área de fuego por la base y no las llamas con el agente extintor.

Prevención de resbalones y caídas

“Las causas que más frecuentemente provocan resbalones y caídas son los derrames de líquidos, las superficies mojadas, las suelas húmedas de los calzados, los objetos que obstruyen o se encuentran tirados en el piso, la mala iluminación, etc. Si a estas condiciones, agregamos que en general pensamos hacia dónde vamos, pero no por dónde pasamos, y que no observamos el camino es muy probable que terminemos en el piso. “

Para evitar resbalones y caídas tenga en cuenta las siguientes medidas de prevención:

- Si ve un derrame de líquido haga que lo limpien de inmediato.
- No corra; recuerde que entre paso y paso, nuestro cuerpo debe mantener el equilibrio.
- No suba ni baje escaleras corriendo; hágalo despacio, sujetándose del pasamanos, para lo cual debe tener por lo menos una mano libre.
- No cargue objetos que obstaculicen su visión.
- Si los pisos están mojados o encerados,transite con mayor precaución ya que en estas condiciones son resbalosos.
- Mantenga los pasillos y corredores limpios y en orden. Practique el principio de “un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar”.
- Evite dejar cajones de armarios abiertos, en forma innecesaria.
- Para almacenar elementos a distinto nivel utilice escaleras de mano.
- Si encuentra una alfombra despegada, cables sueltos o pisos en mal estado, infórmelo inmediatamente para que los reparen.