

Principalele riscuri și probleme de sănătate pentru lucrătorii dintr-un birou, profesorii în activitatea online cât și pentru elevii care participă la învățământul online

Munca într-un birou este adesea privită ca având un nivel redus de risc, dar există de fapt un număr de riscuri la care lucrătorii din birou sunt expuși:

Probleme posturale: datorită muncii sedentare, posturii statice prelungite și lucrului în poziții forțate rezultate din amenajarea inadecvată a postului de lucru.

Probleme privind durata și intensitatea muncii de birou: lucrul pentru perioade lungi utilizând tastatura, cu mișcări frecvente și repetitive ale mâinii și articulației pumnului, cu nivel ridicat de concentrare și supraîncărcare cu informații.

Factori psihologici (percepția lucrătorilor referitoare la organizarea muncii): se muncește cu percepția ca munca este solicitantă, ori sub presiunea timpului, cu un nivel scăzut de autocontrol asupra programului de lucru, suport necorespunzător din partea conducătorilor și colegilor.

Mediu: munca la temperaturi nepotrivite, iluminat inadecvat, zgomot, acces restrictiv și obstrucții. De exemplu, planul biroului poate crea dificultăți lucrătorilor în privința comunicării și concentrării.

Principalele probleme de sănătate care pot fi create de aceste riscuri din mediul biroului sunt:

- Afecțiunile musculo-scheletice (AMS): pot fi afectați mușchii, tendoanele, ligamentele, nervii și alte tesuturi moi, articulațiile gâtului, membrilor superioare (umeri, brat, mana, articulația pumnului, degete), spate sau membrele inferioare (genunchi, glezna, picior).

Simptomele includ dureri, umflături, furnicături, amorteli și pot rezulta dificultăți în mișcare sau dizabilități pe termen lung, dacă nu sunt luate măsuri de protecție. Durerile la nivelul gâtului, membrilor superioare și spatelui afectează în mod special lucrătorii din birouri datorită naturii repetitive, statice și intensive a muncii lor.

- Stresul: cu toții avem experiența presiunii în munca noastră, dar presiunea excesivă poate conduce la stres, care subminează performanța, este costisitor pentru angajatori și poate conduce la îmbolnăviri fizice și/sau mentale.

- Oboseala vizuală: deși evidențele medicale indică faptul că utilizarea computerelor nu este asociată cu vătămări permanente ale ochilor, unii lucrători pot prezenta temporară oboseală vizuală. Aceasta poate conduce la afectarea performanței vizuale, dureri de cap și oboseală, ochi

roșii sau sensibili. Aceste simptome pot fi cauzate de concentrarea asupra ecranului pentru o perioadă lungă de timp, poziționare necorespunzătoare a computerului, licăriri ale ecranelor, iluminat inadecvat, străluciri și reflexii sau slaba lizibilitate a hârtiei ori a documentelor de pe ecran.

INSTRUCȚIUNI SSM SPECIFICE FOLOSIRII ECHIPAMENTELOR SPECIFICE (CALCULATOARE, LAPTOPURI, IMPRIMANTE ,ETC)

Art. 1. La punerea sub tensiune a calculatoarelor se vor respecta, în ordine, următoarele prevederi:

- verificarea temperaturii și umidității din laborator;
- verificarea conectării tabloului de alimentare;
- punerea sub tensiune a unității centrale, prin acționarea butonului corespunzător de pe panoul unității centrale;
- punerea sub tensiune a echipamentelor periferice prin acționarea butoanelor corespunzătoare de pe panourile de comandă, în succesiunea indicată în documentația tehnică a calculatorului.

Art. 2. Scoaterea de sub tensiune a calculatoarelor se va realiza în succesiunea inversă celei prevăzute la punerea sub tensiune.

Art. 3. Se interzice îndepărtarea dispozitivelor de protecție ale echipamentelor de calcul.

Art. 4. Se interzice efectuarea oricărei intervenții în timpul funcționării echipamentului de calcul.

Art. 5. Funcționarea echipamentului de calcul va fi permanent supravegheată pentru a putea intervenii imediat ce se produce o defecțiune.

Art. 6. Dacă în timpul funcționării echipamentului de calcul se aud zgomote deosebite, acesta va fi oprit și se va anunța informaticianul școlii pentru control și remediere.

Art. 7. Punerea în funcțiune a unui echipament după revizii sau reparații se va face numai după ce informaticianul școlii confirmă că echipamentul respectiv este în bună stare de funcționare.

Art. 8. Se interzice conectarea echipamentelor de calcul la prize defecte sau fără legătură la pământ.

Art. 9. Se interzice profesorilor și elevilor, personalului din birouri, să intervină la tablourile electrice, prize, fișe, cordoane de alimentare sau orice alte instalații auxiliare specifice.

Art. 10. În timpul funcționării echipamentelor de calcul, ușile de acces în camere nu se vor bloca sau încuia, pentru a permite evacuarea rapidă, în caz de pericol, a elevilor, profesorilor, personalului din birouri (secretariat, contabilitate, administrativ).

Art. 11. În cazul unui început de incendiu în sălile din liceu se va acționa cu stingător cu praf și dioxid de carbon.

Art. 12. Se interzice consumul alimentelor pe masa de suport a calculatorului sau deasupra tastaturii.

Art. 13. În timpul lucrului la video-terminale, se va evita purtarea ochelarilor colorați.

Art. 14. Video-terminalele vor fi astfel amplasate încât direcția de privire să fie paralelă cu sursele de lumină (naturală și artificială).

Art. 15. Pentru a păstra o poziție de lucru confortabilă și pentru a evita reflexiile și efectul de orbire, utilizatorul trebuie să încline, să basculeze sau să rotească video-terminalul.

Art. 16. Înălțimea optimă a centrului ecranului trebuie să corespundă unei direcții de privire înclinate între 10° și 20° sub planul orizontal care trece la nivelul ochilor.

Art. 17. Înălțimea tastaturii trebuie să asigure în timpul utilizării un unghi între braț și antebraț de minimum 90°.

Art. 18. În poziția așezat, distanța dintre planul de lucru și suprafața de ședere trebuie să fie cuprinsă între 200 mm și 260 mm.

Art. 19. Ecranul, suportul de documentare și tastatura trebuie amplasate la distanțe aproximativ egale față de ochii utilizatorului, respectiv 600mm ± 150 mm.

Art. 20. Utilizatorul sistemului de calcul trebuie să cunoască necesitatea și posibilitățile de reglare a echipamentelor și mobilierului de lucru.

Art. 21. Conductorii electrici și cablurile trebuie să respecte următoarele condiții :

- să nu prezinte risc de electrocutare la trecerea pe planul de lucru sau pe sol;
- să aibă o lungime suficientă pentru a se adapta la nevoile reale și previzibile ale utilizatorilor, inclusiv în cazul unei reamenajări a încăperii;
- să asigure accesul ușor, iar întreținerea să se efectueze fără întreruperea activității;
- conductorii electrici nu vor traversa căile de acces fără a fi protejați împotriva deteriorărilor mecanice.

Art. 22. La utilizarea imprimantelor se va evita atingerea părților fierbinți.

Art. 23. Orice intervenție în timpul funcționării imprimantelor, permisă în documentația tehnică, se va realiza cu luarea măsurilor de evitare a antrenării părților corpului de către imprimantă.

Art. 24. La terminarea lucrului, echipamentele vor fi deconectate de la rețeaua de alimentare.

Art. 27. La încheierea programului de lucru, se vor lua măsuri de deconectare a tablourilor de alimentare cu tensiune a echipamentelor din locurile unde-și desfășoară activitatea fiecare categorie. Se vor face verificări asupra lichidării oricăror surse de foc.

Întocmit , responsabil CSSM
Prof. Doroftei Carmen Dănuța