

1

Lucrul la calculator

- Asigură-te că monitorul este poziționat la o distanță de 50-70 cm de ochi, cu partea superioară la nivelul privirii.
- Ajustează luminozitatea și contrastul monitorului pentru a evita oboseala oculară.
- Evită reflexiile luminii solare directe pe ecran; folosește jaluzele sau perdele.
- Fă pauze de 15 minute la fiecare 2 ore de lucru continuu.
- Execută exerciții pentru ochi: privește la distanță, clipește des, focalizează pe obiecte aflate la diferite distanțe.
- Folosește tastatura și mouse-ul în poziție confortabilă, evitând încordarea excesivă a mâinilor.

Ungherașul

de securitate la birou

Regulile de bază de Securitate în muncă

ssmexpert.md

0681-18-455 - Ion DARIU

2

Poziția corectă pe scaun

- Stai cu spatele drept, sprijinit complet de spătarul scaunului.
- Reglează înălțimea scaunului astfel încât picioarele să fie complet sprijinite pe podea sau pe un suport pentru picioare.
- Genunchii trebuie să fie îndoiți la un unghi de aproximativ 90-100°.
- Ține coatele îndoit la 90-110°, aproape de corp.
- Evită statul picior peste picior perioade îndelungate.
- Ajustează sprijinul lombar pentru a preveni durerile de spate.

3

Prevenirea oboselii și a afecțiunilor profesionale

- Alternează activitățile statice cu cele care presupun mișcare.
- Ridică-te și plimbă-te scurt la fiecare oră.
- Hidratează-te corespunzător pe parcursul zilei.
- Menține o temperatură optimă (20-23°C) și un nivel de umiditate confortabil (40-60%).
- Evită expunerea directă la curenți de aer proveniți de la aparatele de climatizare.

4

Organizarea spațiului de lucru

- Menține biroul ordonat, cu documentele și obiectele folosite frecvent la îndemână.
- Lasă spațiu suficient sub birou pentru mișcarea picioarelor.
- Evită depozitarea obiectelor grele sau voluminoase în zone de circulație.
- Ține cablurile de alimentare aranjate pentru a preveni împiedicarea sau deteriorarea lor.

5

Siguranța la locul de muncă

- Utilizează prize și echipamente electrice în stare bună; nu supraîncărcă circuitele.
- Raportează imediat orice defect al echipamentului sau mobilierului.
- Nu consuma alimente și băuturi direct pe echipamentele electronice.
- Cunoaște amplasarea stingătoarelor și a ieșirilor de urgență.
- Respectă instrucțiunile de evacuare în caz de incendiu sau cutremur.

6

Măsurile în situații de urgență

- Păstrează telefonul la îndemână pentru a apela 112 în caz de necesitate.
- Urmează instrucțiunile persoanei responsabile cu situațiile de urgență din unitate.
- Evacuează calm în caz de alarmă.
- În caz de cutremur, protejează-te sub masă sau lângă un perete de rezistență, departe de ferestre.

Numărul unic pentru
apeluri de urgență 112

Marimea: 1.2*0.7 m / Material: PVC (plastic 4mm) / Preț: 1500 lei / Tel. 068118455