

El teléfono o dispositivo móvil

Los dispositivos electrónicos, tales como teléfonos celulares, iPods, pueden ser una fuente importante de distracción en ciertos ambientes de trabajo. Si dichos dispositivos están permitidos en su sitio de trabajo, como cortesía a sus compañeros de trabajo, asegúrese de que su teléfono celular esté ajustado a bajo volumen o silencioso en el trabajo. Para maximizar la seguridad y rendimiento en el trabajo, apague las notificaciones de correo electrónico e inhabilite los mensajes instantáneos. No conteste el teléfono ni a los correos electrónicos cuando esté efectuando una tarea. Deje timbrar el teléfono y que pase a mensaje de voz y revise dichos mensajes más tarde preferentemente durante un descanso.

Independientemente de la distracción, su primera prioridad debe ser mantenerse atento y enfocado en su seguridad y en la seguridad de otros, y después enfocarse en la tarea a realizar.

ES MUY IMPORTANTE MANTENER UNA ACTITUD PREVENTIVA

Esto significa conocer los riesgos para evitar sus consecuencias, colaborando para:

- ◆ Eliminarlos (proteger máquinas, retirar de uso una escalera en mal estado, mantener orden y limpieza en los sectores de trabajo, etc.)
- ◆ Controlarlos (cuando no se pueden desarrollar medidas de tipo ingenieriles para minimizar o eliminar condiciones riesgosas, se recomienda el uso de elementos de protección personal, señalización, etc.)

¿Cuáles son las causas más comunes de los accidentes?

- ◆ Distracción.
- ◆ Cargar objetos en forma insegura.
- ◆ Ritmo peligroso de trabajo.
- ◆ Equipos no protegidos adecuadamente.
- ◆ Falta de interés por la tarea.
- ◆ Malos hábitos de trabajo.

Bibliografía:
Paritarios.com

UNIDAD DE RIESGOS
LABORALES, SALUD
OCUPACIONAL Y
GESTION
AMBIENTAL

ORGANISMOS
PARITARIOS

Informativo 04

ABRIL 2017

**DISTRACCIONES
EN EL TRABAJO**

Unach
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

¿Qué hacer?

En muchas situaciones de trabajo, las distracciones y las interrupciones son inevitables. Algunas distracciones pueden incluso provocar lesiones en el sitio de trabajo. Sin embargo, muchas de estas incidencias pueden controlarse o prevenirse. Las distracciones en el sitio de trabajo pueden provocar errores o accidentes de trabajo.

Antes de dirigirse o responder a otra persona, los trabajadores deben desactivar o apagar cualquier herramienta de trabajo, equipo o proceso que requiera su atención.



¿Alguna vez ha pensando en los problemas personales mientras trabaja?

Al hacerlo, puede estar descuidando lo que pasa a su alrededor. Pensar en problemas de fuera, la mayoría del tiempo no es un gran problema, sin embargo, si opera maquinaria pesada o manipula material peligroso, representa un riesgo potencial.

El desorden visual se traduce en desorden mental. Si su área de trabajo está llena de cosas personales, archivos sin ordenar, tornillos, alambres, envolturas de comida, etc. será más fácil descuidar las operaciones que requieran tu atención, ya que el desorden puede hacer que pierda su enfoque.

Numerosos accidentes y lesiones que se achacan a otras causas tienen su origen en el poco orden y falta de limpieza. El desorden produce tropiezos, resbalones, caídas, incendios, entre otros. Son numerosos los accidentes que se producen por golpes, quemaduras, salpicaduras y caídas como consecuencia de un ambiente desordenado o sucio, pisos resbaladizos, materiales colocados fuera de lugar y acumulación de desperdicios.

Proximidad a máquinas

Cuando elija un lugar de trabajo para usted o sus colaboradores, asegúrese que se encuentre a una distancia segura de las máquinas, equipos pesados, circuitos eléctricos y los peligros derivados de los distintos tipos de movimientos y desplazamientos. Al hacerlo permitirá a sus colaboradores concentrarse en sus tareas y no ser interrumpidos por el barullo de la operación diaria.

La música y el ruido

Escuchar música no es un riesgo por sí mismo, mejora nuestro estado de ánimo y actitud hacia nuestras labores. Sin embargo, la música a todo volumen, puede bloquear los sonidos ambientales y las alarmas que advierten sobre la presencia de un riesgo. Si alguien utiliza audifonos en el trabajo, pregúntese si es aceptable o seguro.

Si se utilizan orejeras o tapones para los oídos como parte del equipo de protección, se recomienda que se los usen diligentemente, recordándoles que es para cuidar su salud.

