



Safety Tips For Office Workers



Make sure your desk setup is ergonomic

To maintain a neutral posture, your head should be centered over your neck and shoulders, wrists flat and elbows resting comfortably at your side. If your feet won't touch the ground unless you lean forward, use a footrest. See our post on workplace ergonomics and neutral posture for more information on setting up an ergonomic workstation.

When it's slippery due to ice, snow and rain, walk like a penguin when entering and leaving your office

Winter slips and falls in parking lots are extremely common. To avoid them, walk like a penguin by walking flat footed taking short, slow steps. It's also important to wear sensible footwear and carry only what you can handle. For more information and downloadable resources, visit our winter slip-and-fall prevention page.

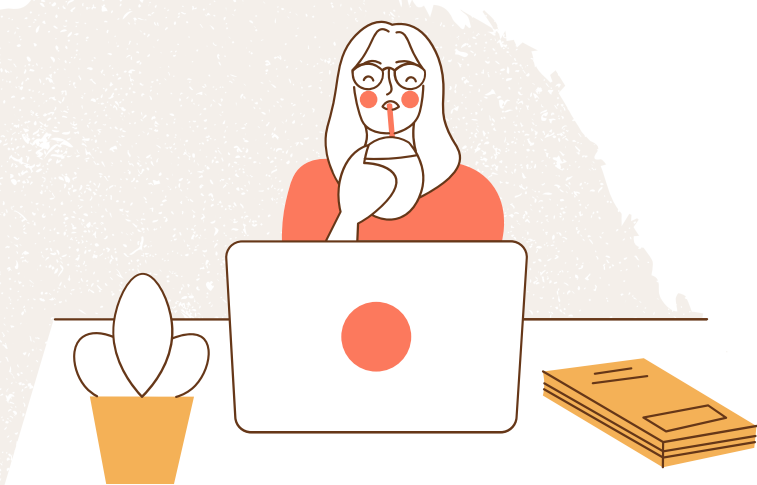


Use a headset for prolonged or frequent phone use

Cradling the phone between your shoulder and ear can cause neck and back pain.

Don't let electrical cords create a fire risk

Avoid running electrical cords under carpet or through windows and doorways. Also, don't fasten them with unapproved devices, such as staples.



Take regular breaks to get up and move around

Sitting all day puts office workers at risk for numerous health problems. Our warm up and stretching guide gives you easy exercises you can do at work, and you can find more resources on our Get up and Move page.

Keep your workplace tidy

Clean up spills immediately, keep aisles free of clutter, and tie up or secure cords so they don't pose a trip hazard.

Article Provided by:



Know your office emergency procedures

Make sure you know what to do in the event of a fire, storm, violent intruder, medical problem or other emergency.

Arizona Landscape Contractors' Association

5425 E Bell Rd, Ste 105 Scottsdale, AZ 85254 * www.ALCA.org * (602) 626-7091



Los siete mejores consejos de seguridad para los trabajadores de oficina

Asegúrese de que la configuración de su escritorio sea ergonómica



Para mantener una postura neutral, su cabeza debe estar centrada sobre su cuello y hombros, muñecas planas y codos descansando cómodamente a su lado. Si sus pies no tocan el suelo a menos que se incline hacia adelante, use un reposapiés. Consulte nuestra publicación sobre ergonomía en el lugar de trabajo y postura neutral para obtener más información sobre la configuración de una estación de trabajo ergonómica.

Cuando esté resbaladizo debido al hielo y la nieve, camine como un pingüino al entrar y salir de su oficina



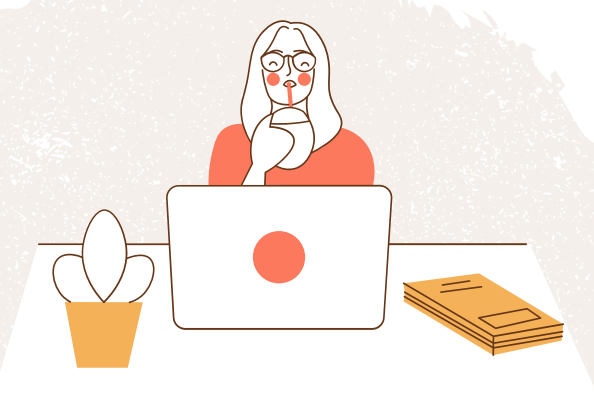
Los resbalones y caídas de invierno en los estacionamientos son extremadamente comunes. Para evitarlos, camina como un pingüino caminando con los pies planos dando pasos cortos y lentos. También es importante usar calzado sensato y llevar solo lo que pueda manejar. Para obtener más información y recursos descargables, visite nuestra página de prevención de resbalones y caídas en invierno.



Use un auricular para el uso prolongado o frecuente del teléfono Acunar el teléfono entre el hombro y la oreja puede causar dolor de cuello y espalda.

No permita que los cables eléctricos creen un riesgo de incendio

Evite pasar cables eléctricos debajo de la alfombra o a través de ventanas y puertas. Además, no los sujete con dispositivos no aprobados, como grapas.



Tome descansos regulares para levantarse y moverse

Estar sentado todo el día pone a los trabajadores de oficina en riesgo de numerosos problemas de salud. Nuestra guía de calentamiento y estiramiento le brinda ejercicios fáciles que puede hacer en el trabajo, y puede encontrar más recursos en nuestra página Levántese y muévase.

Mantenga su lugar de trabajo ordenado

Limpie los derrames de inmediato, mantenga los pasillos libres de desorden y asegure los cables para que no representen un peligro de tropiezo.

Artículo de:



Conozca los procedimientos de emergencia de su oficina

Asegúrese de saber qué hacer en caso de incendio, tormenta, intruso violento, problema médico u otra emergencia..

Arizona Landscape Contractors' Association

5425 E Bell Rd, Ste 105 Scottsdale, AZ 85254 * www.ALCA.org * (602) 626-7091