FORNAX
INVESTMENTS

INSTRUIRE PERIODICĂ ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ

Semestrul II – Anul 2026

TEMATICA DE INSTRUIRE
Semestrul II

1. **Legislația SSM**
   - Obligațiile lucrătorilor
   - Informarea, consultarea și participarea lucrătorilor
2. **Factori de risc de accidentare și îmbolnăvire profesională și Plan de Prevenire și Protecție**
3. **Instrucțiuni proprii SSM**
   - Reguli generale în domeniul Securității și Sănătății în Muncă
   - Reguli de protecție privind utilizarea echipamentelor de muncă cu ecran de vizualizare
   - Reguli de protecție împotriva electrocutării la utilizarea echipamentelor electrice
4. **Măsuri privind acordarea primului ajutor în caz de accidentare**
   - Electrocutare
   - Arsuri
5. **Condiții minine privind desfășurarea activității în regim de Telemuncă(Work from Home)**

LEGISLAȚIE ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ

Lucrătorul este obigat să:

- Să își desfășoare activitatea în conformitate cu pregătirea și instruirea sa, precum și cu instrucțiunile primite din partea angajatorului. Activitatea trebuie să se desfășoare astfel încât să nu se expună la pericol de accidentare sau îmbolnăvire profesională, atât propria persoană cât și alți participanți la procesul de muncă, ce pot fi afectați de acțiunile sau omisiunile sale.
- Să utilizeze corect mașinile, aparatura, uneltele, substanțele periculoase, echipamentele de transport și alte mijloace de producție.







LEGISLAȚIE ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ

Lucrătorul este obigat să:

- Să utilizeze corect echipamentul individual de protecție acordat și după utilizare să îl înapoieze sau să îl pună la locul destinat de păstrare
- Să nu procedeze la scoaterea din funcțiune, la modificarea, schimbarea sau înlăturarea arbitrară a dispozitivelor de securitate proprii, în special ale mașinilor, aparaturii, uneltelor, instalațiilor tehnice ale clădirilor și să utilizeze corect aceste dispozitive.





LEGISLAȚIE ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ

Lucrătorul este obigat să:

- Să comunice imediat angajatorului și/sau lucrătorilor desemnați, orice situație de muncă despre care au motive întemeiate să o considere un pericol pentru securitatea și orice deficiență a sistemelor de protecție.
- Să aducă la cunoștiința conducătorului locului de muncă și/sau angajatorului, accidentele suferite de propria persoană.
- Să coopereze cu angajatorul și/sau cu lucrătorii desemnați, atât timp cât este necesar pentru a face posibilă realizarea oricăror măsuri sau cerințe dispuse de către inspectorii sanitari, pentru protecția sănătății și securității lucrătorilor.
- Să dea relațiile solicitate de către inspectorii de muncă.
- Să își însușească și să respecte prevederile legislației din domeniul securității și sănătății în muncă și măsurile de aplicare ale acestora.





INFORMAREA, CONSULTAREA ȘI PARTICIPAREA LUCRĂTORILOR

Angajatorii trebuie să consulte lucrătorii și/sau reprezentanții lor și să permită participarea acestora la discutarea tuturor problemelor referitoare la securitatea și sănătatea în muncă:

Întreprinderi cu mai puțin de 50 de lucratori

< 50 de lucrători

- Lucrători și/sau reprezentanți ai lucrătorilor, cu răspunderi specifice în domeniul securității și sănătății lucrătorilor

Întreprinderi cu mai mult de 50 de lucratori

> 50 de lucrători

- Comitet de Securitate și sănătate în muncă

INFORMAREA, CONSULTAREA ȘI PARTICIPAREA LUCRĂTORILOR

Reprezentantul lucrătorilor, cu răspunderi specifice în domeniul securității și sănătății lucrătorilor:

"persoană aleasă, selectată sau desemnată *de către lucrători*, în conformitate cu prevederile legale, să îi reprezinte în ceea ce privește problemele cu privire la securitatea și sănătatea lucrătorilor în muncă"

- **Care este modalitatea de alegere ?**
- **Care este numărul de reprezentanți ?**

Răspuns: se stabilesc prin contractul colectiv de muncă, regulament intern sau regulamentul de organizare și funcționare.

- **Ce condiții trebuie să îndeplinească reprezentanții lucrătorilor?**

Răspuns: trebuie să aibă pregătire în domeniul securității și sănătății în muncă corespunzătoare cel puțin nivelului de bază.



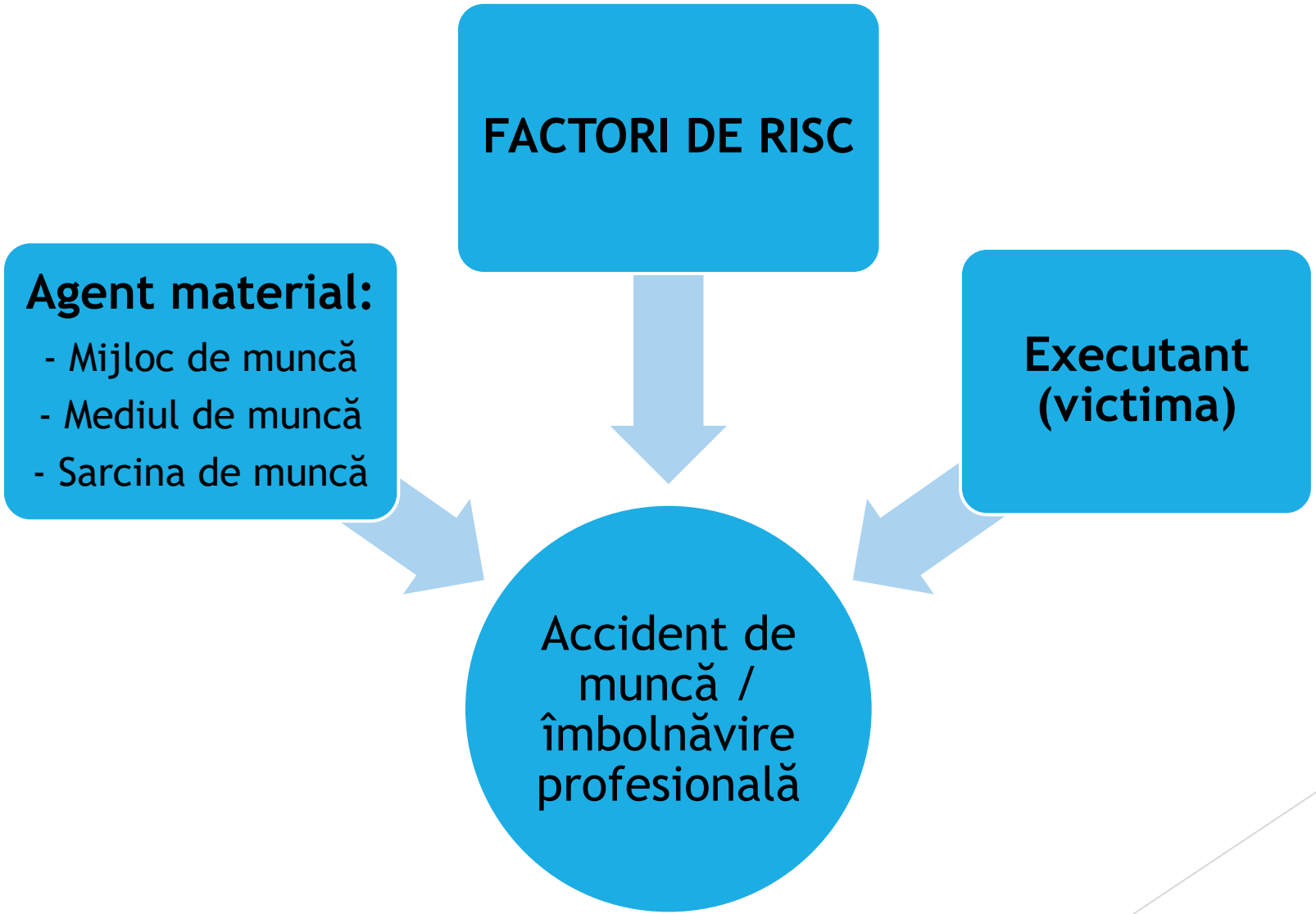
INFORMAREA, CONSULTAREA ȘI PARTICIPAREA LUCRĂTORILOR

Ce acțiuni desfășoară reprezentanții lucrătorilor?

- colaborează cu angajatorul pentru îmbunătățirea condițiilor de securitate și sănătate în muncă
- însoțesc echipa/persoana care efectuează evaluarea riscurilor
- ajută lucrătorii să conștientizeze necesitatea aplicării măsurilor de securitate și sănătate în muncă
- aduc la cunoștință angajatorului sau comitetului de securitate și sănătate în muncă, propunerile lucrătorilor referitoare la îmbunătățirea condițiilor de muncă
- urmăresc realizarea măsurilor din planul de prevenire și protecție
- informează autoritățile competente asupra nerespectării prevederilor legale în domeniul securității și sănătății în muncă



FACTORII DE RISC DE ACCIDENTARE ȘI ÎMBOLNĂVIRE PROFESIONALĂ



FACTORII DE RISC DE ACCIDENTARE ȘI ÎMBOLNĂVIRE PROFESIONALĂ

MIJLOACE DE PRODUCȚIE

Factori de risc mecanic:

- Pericolul producerii unui accident rutier sau de altă natură la deplasarea pe traseul dintre domiciliul și locul de muncă și/sau pe traseele efectuate în interes de serviciu
- Defecțiuni ale sistemelor de rulare, frânare, direcție ale autoturismului din dotare
- Căderea/răsturnarea monitorului, a unității centrale (a laptopului), obiectelor de mobilier peste membre sau degete din cauza poziționării instabile a acestora
- Explozii cauzate de scăpările accidentale de gaz metan la centrala termică, presiunea aburului, utilizarea de recipiente sub presiune, etc.
- Părți, obiecte în mișcare – obiecte care se mișcă, se răstoarnă, sertare care se deschid, scaune rotative de birou – leziuni la nivelul corpului
- Proiectarea de corpuri sau particule pe parbriz pe drumurile acoperite cu criblura-șocuri, spargerea parbrizului sau orice geam al autovehiculului
- Deteriorarea mijloacelor de stingere a incendiilor sau mijloace de stingere neverificate, nefuncționale sau golite
- Suprafețe sau contururi periculoase: înțepătoare, tăioase, abrazive, alunecoase etc.

FACTORII DE RISC DE ACCIDENTARE ȘI ÎMBOLNĂVIRE PROFESIONALĂ

Factori de risc electric:

- Electrocutare prin atingere directă sau indirectă (prize deteriorate, deteriorare accidentală a izolației, cabluri neizolate, defecte, legături de împământare, izolații străpunse accidental)

Factori de risc termic:

- Arsuri ale corpului suferite în urma producerii de incendii sau explozii
- Contact cu obiecte sau suprafețe cu temperatură ridicată/coborâtă
- Flăcări, flame

Factori de risc chimic:

- Substanțe cancerigene, toxice, caustice, inflamabile, explozive

Factori de risc biologic:

- Animale periculoase (câini comunitari etc.)
- Culturi sau preparate cu microorganisme, bacterii, virusuri, ciuperci, mucegaiuri etc.

FACTORII DE RISC DE ACCIDENTARE ȘI ÎMBOLNĂVIRE PROFESIONALĂ

MIJLOACE DE MUNCĂ

- Calamități naturale
- Afecțiuni respiratorii cauzate de expunerea la temperaturi ridicate/scăzute, curenți de aer
- Potențial electrostatic
- Zgomot
- Iluminat: nivel de iluminare scăzut, strălucire, pâlpâire
- Radiații electromagnetice
- Pulberi pneumoconiogene



SARCINA DE MUNCĂ

Conținut necorespunzător al sarcinii de muncă în raport cu cerințele de securitate

- Operații, reguli, procedee greșite
- Metode de muncă necorespunzătoare (succesiune greșită a acțiunilor)

FACTORII DE RISC DE ACCIDENTARE ȘI ÎMBOLNĂVIRE PROFESIONALĂ

Sarcina sub/supradimensionată în raport cu capacitatea executantului

- Solicitare fizică prin: efort static, poziții de lucru forțate sau vicioase
- Suprasolicitare psihică: ritm de muncă ridicat, decizii dificile în timp scurt, operații repetititve de ciclu scurt sau extrem de complex, monotonia muncii
- Riscurile psiho-sociale de la locul de muncă: relații încordate, neînțelegeri, discuții neprincipiale, harțuire morala(initimidare, ostilitate, umilire etc.), discriminare, hărțuire sexuală, violență.

EXECUTANTUL

Acțiuni greșite:

- Nesupravegherea echipamentelor tehnice
- Loviri, fracturi cauzate de căderea de la același nivel prin împiedicare, alunecare
- Vătămări corporale din cauza lucrului în condiții psiho-fiziologice necorespunzătoare (oboseală, boală, alcool, droguri);
- Arsuri cauzate de incendii din cauza utilizării focului deschis sau a fumatului în zonele de lucru cu substanțe inflamabile, materiale periculoase
- Nerespectarea instrucțiunilor proprii SSM sau tehnologice

FACTORII DE RISC DE ACCIDENTARE ȘI ÎMBOLNĂVIRE PROFESIONALĂ

Omisiuni

- Vătămări ale corpului cauzate de neutilizarea echipamentelor de protecție colectivă/indivduală
- Dotarea necorespunzătoare a societății angajatoare cu aparatură și mijloace de primă intervenție
- Vătămări ale corpului cauzate de nerespectarea semnalizării de securitate
- Comenzi, manevre poziționări, fixări, asamblări, reglaje greșite, defectuoase
- Nesincronizări de operații (întârzieri, devansări).





MĂSURI DE PREVENIRE A ACCIDENTELOR ȘI BOLILOR PROFESIONALE

Măsurile tehnice de securitate și sanatate în muncă

Reprezintă ansamblul măsurilor ce se referă la echipamntele de lucru și la mediul de muncă:

- sisteme de apărare și dispozitive de combatere a riscurilor mecanice, electrice, chimice, termice, biologice
- sisteme, aparate și dispozitive de îmbunătățire a microclimatului
- sisteme și instalații de ventilație industrială
- sisteme si dispozitive de combatere a zgomotului și vibrațiilor
- aparate și dispozitive pentru prevenirea exploziilor, incendiilor și autoaprinderilor
- materiale și siteme de semnalizare, avertizare

Măsurile organizatorice de securitate a muncii

Reprezintă ansamblul măsurilor de securitate referitoare la executant si sarcina de muncă:

- instruirea personalului în domeniul securității muncii
- testarea medicală și psihologică a personalului
- autorizarea personalului pentru exercitarea activităților speciale (electricieni, șoferi, etc.) prin testarea medicală și testarea cunoștințelor profesionale, dacă este cazul;

MĂSURI DE PREVENIRE A ACCIDENTELOR ȘI BOLILOR PROFESIONALE

Măsuri Igienico-Sanitare

- acordarea de materiale igienico-sanitare
- acordarea alimentației speciale pentru creșterea rezistenței organismului
- amenajarea posturilor de prim ajutor

Supravegherea stării de sănătate a tuturor lucrătorilor din organizație este realizată prin servicii de medicina muncii, medicul de medicina muncii participând periodic la evaluarea riscurilor prezente și eventual posibile în viitor, sugerând și stabilind metode de lucru și măsuri preventive care să asigure o îmbunătățire a nivelului de protecție a angajaților.





INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

Organizarea activității

- Fiecare lucrător își va organiza activitatea zilnică în așa fel încât să respecte programul de lucru și pauza de masă prevăzută în contractul colectiv de muncă
- Activitatea curentă trebuie să alterneze cu alte activități specifice muncii sale pentru evitarea monotoniei
- În cazul în care alternarea activităților nu este posibilă, se vor face ruperi de ritm pentru relaxarea și revizuirea poziției corpului și odihnirea ochilor

Comportamentul lucrătorului pentru evitarea accidentărilor

- Fiecare lucrător trebuie să cunoască și să aplice instrucțiunile proprii de securitate și sănătate în muncă în biroul sau încăperea în care își desfășoară activitatea (în incinta societății și pe toată durata programului de lucru)
- Fiecare lucrător trebuie să adopte un comportament normal neriscant, sigur, care nu conduce la periclitarea sănătății sau integrității anatomo-funcționale a executantului, prin:

✓ **Evitarea riscurilor** - prin respectarea prescripțiilor tehnice și a reglementărilor SSM referitoare la modul în care trebuie îndeplinită sarcina de muncă.

✓ **Neutralizarea situațiilor de risc create** - prin sesizarea rapidă a acestora (chiar anticiparea lor), prelucrarea rapidă a informațiilor, decizia și execuția ei promptă și rapidă

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

COMPORTAMENTUL LUCRĂTORULUI ÎN DEPLASĂRI PE DRUMURILE PUBLICE

Accidentul de muncă de traseu este accidentul survenit pe traseul de deplasare de la locul de muncă la domiciliu și invers și/sau în timpul pauzelor regulamentare și care a antrenat vătămarea sau decesul. Ca urmare, deplasarea la/de la serviciu sau în interes de serviciu se face adoptând următorul comportament:

În calitate de pieton:

- deplasarea se face pe trotuar, pe partea dreaptă în ensul de mers, se evită blocarea circulației, alergatul, împinsul etc.
- deplasarea se face numai pe partea stângă a drumurilor publice care nu au trotuare
- se interzice circulația pe sectoarele de drum cu indicatorul “Accesul interzis pietonilor”
- traversaea drumurilor publice se face numai prin locurile unde sunt indicatoare sau marcaje pentru trecerea pietonilor, iar în cazul în care aceste indicatoare lipsesc, se traversează pe la colțul străzilor, după ce se va asigura că nu există pericole
- traversarea se face numai la culoarea verde a semaforului, într-un ritm alert dara fără a se alerga.



INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

- Nu se traversează prin fața sau spatele vehiculelor oprite în stațiile de transport public
- La intersecții se merge încet pe partea dreaptă, pentru a evita coliziunea cu persoane

sau mijloace de transport

- Nu se aleargă după mijloacele de transport în comun pentru a se urca în ele
- Urcarea sau coborârea scărilor se face încet, cu atenție, ținându-ne cu mâna de balustradă, fără a alerga, fără a desfășura activități care distrag atenția și fără a sări peste mai multe trepte
- Pe suprafețele alunecoase se circulă cu atenție, cu pași mărunți, ocolind porțiunile cu gheață și polei și purtând încălțăminte cu calități sporite de aderență
- La traversarea unor porțiuni unde se execută lucrări la carosabil, trotuar sau stradă, se vor respecta cu strictețe indicatoarele de pe marginea lucrărilor, se va traversa numai prin locurile prevăzute cu podețe sau dispozitive de trecere

În calitate de conducător de autovehicul:

- Se respectă semnificația indicatoarelor de circulație

amplasate pe traseu și toate regulile prevăzute de codul rutier

- Se respectă prevederile legislației privind circulația

pe drumurile publice și se deplasează în deplină siguranță.



INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

- Conduce preventiv
- Nu va conduce autovehiculul dacă acesta este obosit, se află sub influența băturilor alcoolice, droguri sau alte substanțe care diminuează capacitatea de conducere în parametrii optimi.
- Angajatorul se va asigura de starea de conștiență în care se află conducătorul de autovehicul

REGULI DE PROTECȚIE LA UTILIZAREA ECHIPAMENTULUI IT

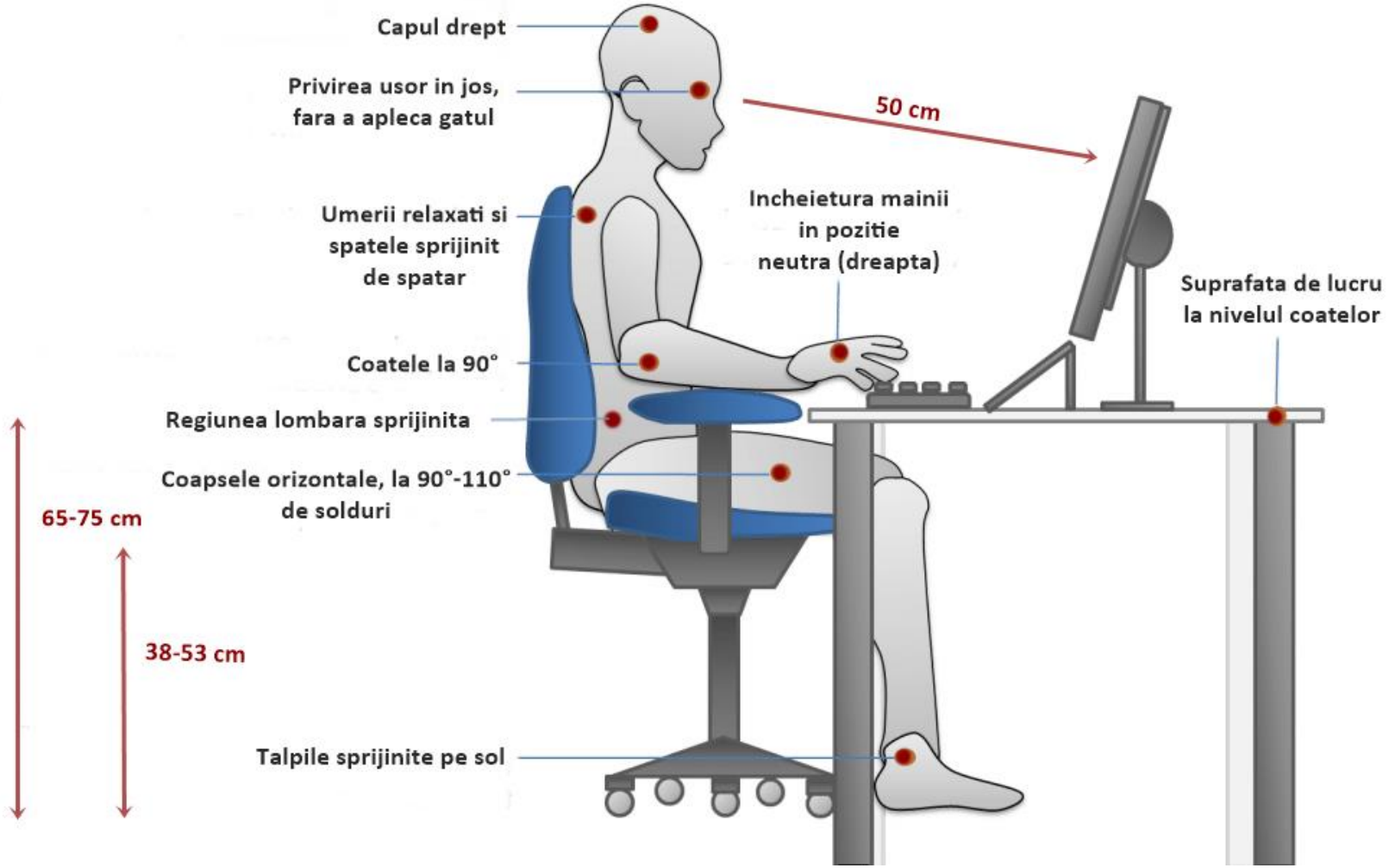
Intervențiile la echipamentul IT se fac numai de către personalul autorizat

Amenajarea locului de muncă de către lucrător, trebuie realizată astfel încât:

- Să ofere confort și libertate de mișcare și să diminueze riscurile de natură vizuală, mentală și posturală
- Să fie asigurat un spațiu de lucru care să răspundă nevoilor de spațiu personal, de comunicare între indivizi și de initmitate
- Să permită realizarea unei game diverse de sarcini de muncă, într-un mod confortabil și eficace, la nivelul de performanță cerut
- Să permită adaptarea acestora la schimbări de cerințe și situații

FORNAX INVESTMENTS

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM



INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

ERGONOMIA LOCULUI DE MUNCĂ

Adoptarea unei poziții corecte și câteva sfaturi simple te vor ajuta să ai o postură cât mai corectă la birou în timpul utilizării computerului.

1. DISTANȚA FAȚĂ DE MONITOR

Este esențial să așezi monitorul într-o poziție corectă. Acest lucru îți va permite să minimizezi problemele cauzate de oboseala ochilor. În mod ideal, ecranul trebuie să fie așezat la o distanță de 45 – 70 cm, care corespunde distanței necesare pentru a putea atinge ecranul cu vârful degetelor, ținând brațele întinse. De asemenea, partea superioară a ecranului trebuie să ajungă până la nivelul ochilor.



Distanță < 45 cm sau > 70 cm

Ești în afara intervalului distanței recomandate

Risc pentru:

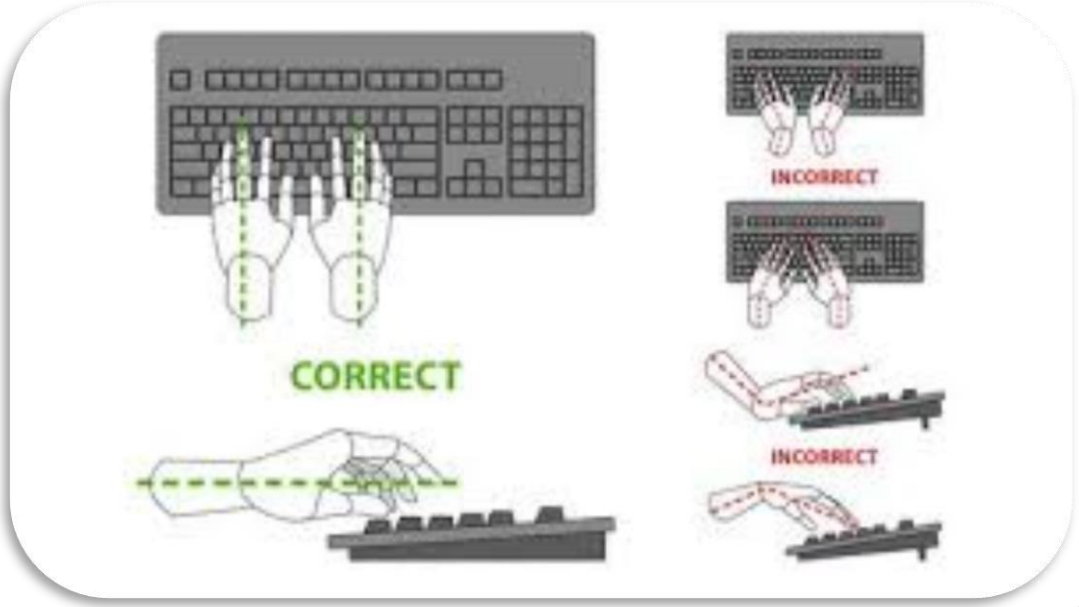
- **Gât**
- **Spate**
- **Brațe, picioare**
- **Ochi**

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

2. POZIȚIA ÎNCHEIETURILOR

O poziție incorectă a mâinii, provoacă presiune în articulația palmei. Poziția corectă a palmei este drept în continuarea mâinii pe tastatură și/sau pe mouse, cu antebrațele așezate firesc pe mânerele scaunului.





INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

3. POZIȚIA PICIOARELEOR

Înălțimea necorespunzătoare a scunului și poziția greșită a picioarelor în timpul lucrului la calculator pot provoca, de asemenea, neplăceri. Un scaun mult prea jos sau, dimpotrivă, mult prea înalt îți va solicita musculatura membrelor inferioare. Recomandat ar fi ca picioarele tale să formeze un unghi de 90 de grade. Se vor relaxa, iar circulația nu va fi blocată.





INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

3. PRINCIPALII FACTORI DE RISC

Simptomelor suprasolicitării vizuale si osteo-musculo-articulare pot fi diminuate prin amenajarea erogonomică a locului de muncă.

A.MIȘCĂRI REPETITIVE

- ✓ Acțiune repetată de mai multe ori o perioadă îndelungată
- ✓ Provoacă traume în țesuturile afectate
- ✓ Fără timp pentru a se vindeca, țesuturile se inflamează
- ✓ Mâinile și brațele sunt adesea afectate



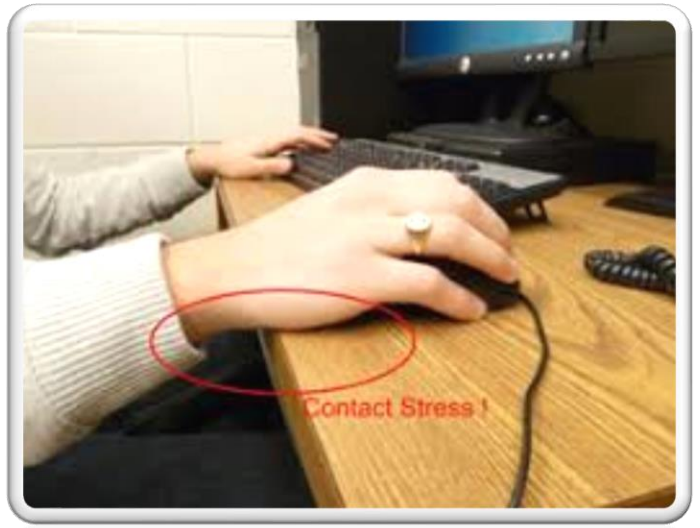
Reducerea Riscului:

- ✓ **Oprește activitatea**
- ✓ **Respectă programul pauzelor**
- ✓ **Efectuează sarcini alternative**
- ✓ **Utilizează echipament ergonomic care să reducă stresul** osteo-musculo-articular

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

B.POZIȚIE INCORECTĂ

- ✓ Îndoire, răsucire, întindere
- ✓ Suprasarcină pe mușchi, tendoane și articulații
- ✓ Pontențial crescut de traumatisme
- ✓ Zone de risc sporit: **umeri, gât și spate**



Reducerea Riscului:

- ✓ Reconfigurează locul de muncă
- ✓ Poziția scaunului față de monitor
- ✓ Poziția picioarelor sub birou



C.STRESSUL DE CONTACT

- ✓ Presiune de diferite părți ale corpului
- ✓ Comprimă nervii și vasele de sânge
- ✓ Poate provoca dureri și amorțeală
- ✓ Poate restricționa circulația

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

D.OBOSEALĂ VIZUALĂ



- ✓ Stres asupra ochilor
- ✓ Poate provoca vedere încețoșată,

dureri de cap, dureri musculare

- ✓ Lipsa lubrifierii oculare

Reducerea Riscului:

- ✓ Respectarea pauzelor
- ✓ Utilizarea luminii naturale pe perioadă cat mai indelungată din programul de lucru, atât cât acesta este posibil
- ✓ Iluminare corectă din punct de vedere al intentsității necesare

FACTORI CU IMPACT ASUPRA OBOSELII VIZUALE

Deși evidențele medicale indică faptul că utilizarea computerelor nu este asociată cu vătămări permanente ale ochilor, unii lucrători pot prezenta temporar oboseală vizuală. Aceasta poate conduce la afectarea performanței vizuale, dureri de cap și oboseală, ochi roșii sau sensibili.

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

Aceste simptome pot fi cauzate de:

- ✓ Concentrarea asupra ecranului pentru o perioadă lungă de timp
- ✓ Poziționarea greșită a computerului
- ✓ Licăriri ale ecranului
- ✓ Iluminat inadecvat
- ✓ Străluciri și reflexii
- ✓ Slabă lizibilitae a documentelor de pe ecran



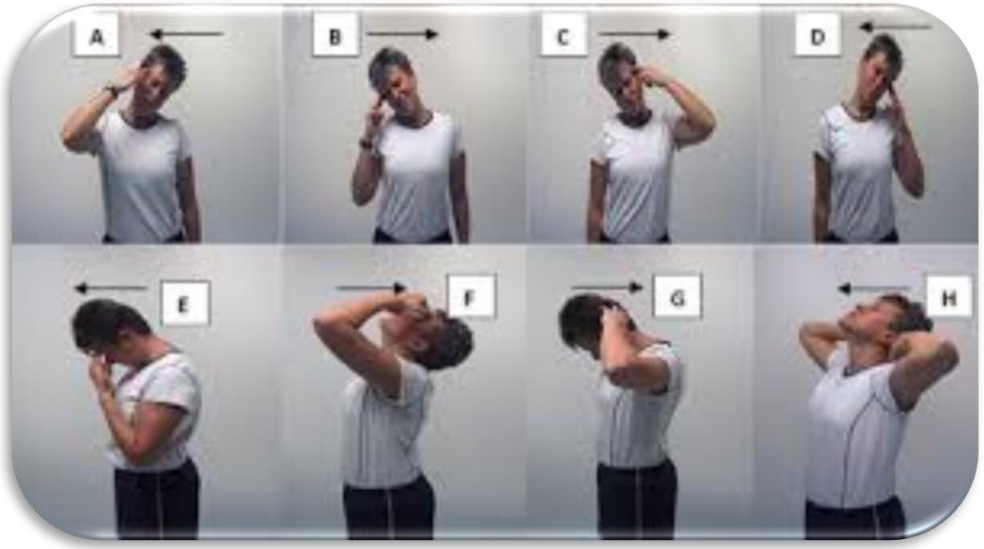


INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

EXERCIȚII DE RELAXARE

Utilizarea echipamentelor cu ecran pentru perioade lungi de timp creează adesea rigiditatea gâtului și a umerilor și ocazional dureri de spate.

Practicați aceste exerciții de câteva ori pe zi sau de câte ori simțiți nevoia de relaxare.





INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

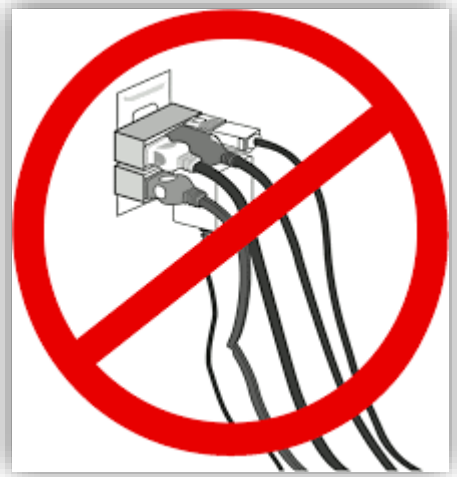
DIMINUAREA OBOSELII VIZUALE

- La fiecare 10 minute efectuează o pauză de 10 secunde și privește la cea mai mare distanță din încăpere. Ideal ar fi să te uiți pe geam la un corp/obiect viu colorat
- La fiecare 20 de minute: **A.** Ține ochii închiși cât de tare; B. Ține ochii închiși normal; C.Deschide ochii larg 7 secunde
- Clipește conștient de 10-20 de ori la fiecare 5 minute. În momentul în care clipești, doar pleoapa superioară se mișcă, iar mușchii pleoapelor vor regla glandele lacrimale. Lichidul lacrimal va umezi ochii, îi va hrănii și curăța de praful acumulat în timpul zilei
- Când sesizezi cea mai mică prezență a oboselii, ține ochii închiși pentru 10-20 de secunde. Poți acoperi ochii cu palmele. Ochii se odihnesc cel mai bine în întuneric total.
- Hidratare corespunzătoare ! Ochii sunt umpluți cu apă – umoare apoasă, care este responsabilă cu aproximativ 15-20% din capacitatea de refracție a ochiului. Un factor important este ca globul ocular să fie mereu umed, pentru a avea mobilitate de mișcare. Pentru acest lucru sunt responsabile lacrimile.
- Efectuarea zilnică a 10-15 minute de mișcare sunt suficiente pentru eliberarea tensiunii oculară și reduc tensiunea oculară cu 20%.

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

CARE SUNT PERICOLELE GENERATE DE ELECTRICITATE ?

- Contactul poate cauza explozii, incendii sau electrocutări
- Între utilaje și liniile electrice se poate forma un arc electric
- Curentul electric poate cauza atât arsuri grave cât și deces







INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

CARE SUNT MĂSURILE DE PROTECȚIE PE CARE TREBUIE SĂ LE LUĂM?

- Instalațiile electrice se vor folosi conform instrucțiunilor livrate de producător
- Întreținerea instalațiilor electrice se va realiza doar de către electricieni autorizați
- Generatoarele de curent vor avea centuri de împământare adecvate
- Cablurile folosite în zonele de lucru vor fi protejate împotriva deteriorărilor
- În toate zonele care prezintă pericol de explozie, se vor folosi instalații ANTIEX

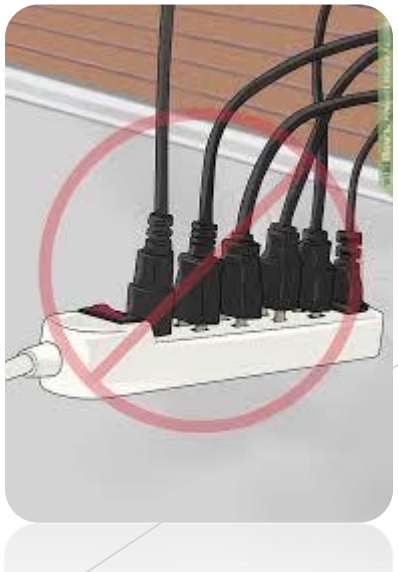




INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

- ✓ Înainte de conectarea unui echipament lectric la rețeaua electrică acesta trebuie să fie în poziția “DECONECTAT”
- ✓ Orice operație de reglare, întreținere și curățare a echipamentelor electrice se va efectua după “DECONECTAREA” de la rețeaua electrică
- ✓ Cuplarea mai multor consumatori la aceeași priză se poate face numai în condițiile evitării supraîncărcării și supraîncălzirii prizei și a cablurilor de alimentare
- ✓ Cordoanele electrice – prelungitoare sunt periculoase putând provoca accidente prin electrocutare, deoarece izolația poate fi deteriorată ușor atunci când suportă o sarcină dură (când se așează pe acesta un scaun sau piciroul mesei de lucru etc,). Trebuie să se evite bararea trecerilor cu cordoane electrice.





INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

- ✓ Prizele, ștecherele, întrerupătoarele complete fără crăpături, cu toate clemele și șuruburile strânse ferm, împotriva atingerilor directe
- ✓ Este interzis să se introducă conductoarele electrice direct în priză, fără să se folosească ștecherul, aceste improvizații putând duce la accidente grave prin electrocutare
- ✓ Este interzis a se scoate ștecherul din priză, tragându-se de cordon
- ✓ Este interzis să se atingă cu mâna un obiect metalic (țeavă, radiatorul caloriferului, dulap etc.) în timp ce cu cealaltă mână se introduce ștecherul în priză
- ✓ Trebuie semnalat orice defect care poate apare la prize sau uzură la cordoanele electrice. Acestea pot fi folosite numai după ce au fost reparate sau înlocuite, după caz
- ✓ În situații de necesitate:
  - se întrerupe alimentarea consumatorului de la butonul de comandă
  - se scoate consumatorul din priză
  - intervenția la tablourile electrice și circuite este permisă numai lucrătorilor calificați și instruiți cu utilizarea echipamentului individual de protecție acordat conform prevederilor legale

MĂSURI PRIVIND ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

Primul ajutor în caz de electrocutare de joasă tensiune:

- ✓ În cazul arsurilor electrice – ÎNTERRUPEȚI CURENTUL
- ✓ Îndepărtați victima de obiectul care a electrocutat-o, fară să o atingeți
- ✓ ATENȚIE la autoprotecție !!!
- ✓ Arsurile electrice la nivelul epidermei sunt de multe ori combinate cu leziuni interne
- ✓ Purtați-vă CALM în fața victimei !
- ✓ Așezați partea corpului ce prezintă arsuri mai sus de linia corpului



MĂSURI PRIVIND ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

Primul ajutor în caz de electrocutare :

1. Scoateți victima de sub influența curentului electric tragând-o de haine doar dacă este absolut necesar sa interveniți. NU O ATINGEȚI !!! În general nu se recomandă intrarea într-un perimetru de minim 5 metrii în jurul victimei.
2. Răciți cu jet de apă rece
3. Verificați funcțiile vitale
4. Acoperiți zona ce prezintă arsuri cu un cearșaf, pânză umedă
5. Nu îndepărtați hainele lipite de piele
6. Dacă victima este în stop cardio-respirator începeți resuscitarea cardio-pulmonară
7. Transportați victima la spital
8. Cereți AJUTOR !!!



MĂSURI PRIVIND ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

ARSURI DE GRADUL I - Unde numai zona superficială a pielii este lezată.Cea mai obișnuită cauza este expunerea la soare puternic

ARSURI DE GRADUL II - este caracteristică formarea băşicilor. O cauză este arsura cu apă fierbinte.

Imediat apare durerea. Dacă rana nu se infectează, această leziune se vindecă fără cicatrice. Dacă se află într-o zonă de maximă solicitare sau într-o zonă sensibilă, se transportă la spital.

ARSURI DE GRADUL III - cînd toate straturile pielii sunt afectate. Sunt provocate de multe ori de foc, substanțe chimice și curent electric, dacă acesta trece prin corp. Culoarea leziunii este alb-galben-maron, lipsește senzația de durere. Leziunile care afectează toate straturile pielii dau întotdeauna cicatrice.

CUM ACȚIONĂM ÎN CAZ DE ASURI

Locul accidentului trebuie asigurat înainte de începerea asistenței sau victima ar trebui mutată într-un loc sigur

Imersiunea imediată a părții arse în apă rece sau în alcool pentru a ușura durerea, pentru a reduce inflamarea, băsicarea și pentru a preveni lezarea ulterioară a țesuturilor. Dacă imersiunea nu este posibilă, aplicați pe zona arsurii îmbrăcăminte curată, umezită în apă rece sau alcool

Îndepărtarea imediată a oricăror surse de presiune a zonei arse (inele,brățări, îmbrăcăminte sau încălțăminte) înainte de apariția inflamării. Se îndepărtează hainele pacientului cu condiția ca acestea să nu fie lipite de piele, iar manevra să producă distrugeri tisulare

CUM ACȚIONĂM ÎN CAZ DE ASURI

Acoperirea arsurii cu un pansament curat, lipsit de scame, preferabil steril

Extinderea și localizarea arsurii trebuie evaluată

ARSURI PROVOCATE DE FLACĂRĂ

ATENȚIE!

- Nu aplicați loțiuni, unguente sau pansamente murdare și în nici un caz nu folosiți uleiuri, pământ, bălegar, cerneală, albastru de metilen etc.

ATENȚIE!

- Nu spargeți băsicile
- Nu pipăiți zona arsă
- Nu respirați și nu tușiți peste arsuri

ATENȚIE!

- Nu îndepărtați îmbrăcămintea lipită de zona arsă

ARSURI CHIMICE

Pasul 1

- Spălarea suprafeței arse cu jet de apă în aceste situații trebuie să fie de o durată mai mare, pentru a fi siguri că se îndepărtează orice urmă de substanța cauzatoare. Profunzimea arsurii este direct proporțională cu timpul de contact, de concentrația substanței și proprietățile acesteia

Pasul 2

- După îndepărtarea prin spălare a substanțelor chimice, continuați primul ajutor ca pentru arsură termică

Pasul 3

- Acoperiți arsura cu un pansament curat și solicitați ajutorul medicului

ATENȚIE!

Când acordați primul ajutor în arsuri chimice, nu utilizați agenți chimici neutralizanți precum oțet, sifon sau alcool fără avizul medicului.

ARSURI ELECTRICE

Pasul 1

- Scoaterea accidentatului de sub acțiunea curentului electric

Pasul 2

- Controlați respirația și aplicați respirația artificială, dacă este necesar. Controlați circulația sângelui și aplicați resuscitarea cardio-respiratorie, dacă pulsul nu este sesizabil și dacă sunteți anternați pentru reanimarea cardio-respiratorie

Pasul 3

- Acordați primul ajutor pentru arsuri, acoperindu-le cu un pansament uscat și curat
- Imobilizați fracturile și luxațiile
- Obțineți ajutorul medicului

FORNAX INVESTMENTS

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ (WORK FROM HOME)

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ

Gestionarea lucrătorilor care își desfășoară activitatea de acasa.

- Permiteți-le lucrătorilor să ia acasă temporar echipamentele pe care le utilizează la muncă (dacă nu le pot lua ei înșiși, aveți în vedere livrarea echipamentelor). Acestea pot cuprinde obiecte precum calculatorul, monitorul, tastatura, mouse-ul, imprimanta, scaunul, suportul pentru picioare sau lampa. Țineți evidența obiectelor luate de fiecare persoană, pentru a evita confuzii la reluarea activității obișnuite.
- Încurajați lucrătorii să ia pauze regulate (la aproximativ fiecare 30 de minute), să se ridice în picioare, să se miște și să își întindă mușchii.
- Acordați-le lucrătorilor la distanță sprijin în utilizarea echipamentelor și a programelor informatice. Este posibil ca instrumentele de conferință telefonică și video să devină esențiale pentru desfășurarea muncii, însă ele pot fi problematice pentru lucrătorii care nu sunt obișnuiți să le folosească.
- Asigurați-vă că există o bună comunicare la toate nivelurile, care să includă și persoanele care lucrează de acasă – de la furnizarea de informații strategice de către conducerea de nivel înalt până la atribuțiile superiorilor ierarhici, fără a se neglija importanța interacțiunii sociale de rutină dintre colegi. Dacă primele pot avea loc prin ședințe planificate online, cele din urmă pot fi încurajate prin chat online sau prin „întâlniri virtuale la cafea”.

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ

- Nu subestimați riscul ca lucrătorii să se simtă izolați și sub presiune, fapt care în lipsa unui sprijin poate duce la probleme de sănătate psihică. Este important sprijinul din partea șefului și a colegilor, după cum contează și menținerea comunicării eficace cu aceștia, dar este la fel de important și contactul informal cu colegii. Luați în considerare organizarea de ședințe online regulate cu personalul sau cu echipa, sau stabiliți ca angajații să fie prezenți la locul de muncă prin rotație dacă ați inițiat reîntoarcerea treptată la locul de muncă.
- Luați în calcul posibilitatea ca angajatul dvs. să aibă un partener care de asemenea lucrează la distanță, sau să aibă copii care trebuie îngrijiți deoarece nu merg la școală sau care trebuie să se conecteze la cursuri online. Alți angajați pot fi nevoiți să îngrijească persoane în vârstă sau cu boli cronice și persoane aflate în izolare. În aceste situații, șefii trebuie să fie flexibili în ceea ce privește orele de lucru și productivitatea personalului și trebuie să aibă grijă ca lucrătorii să conștientizeze faptul că pot beneficia de înțelegere și flexibilitate din partea lor.
- Ajutați lucrătorii să stabilească bariere sănătoase între muncă și timpul liber, comunicându-le clar când vă așteptați ca ei să lucreze și să fie disponibili.

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ

Cerințele minime pentru amenajarea "Stației de lucru" privind prestarea muncii prin TELEMUNCĂ conform legii 319/2006.

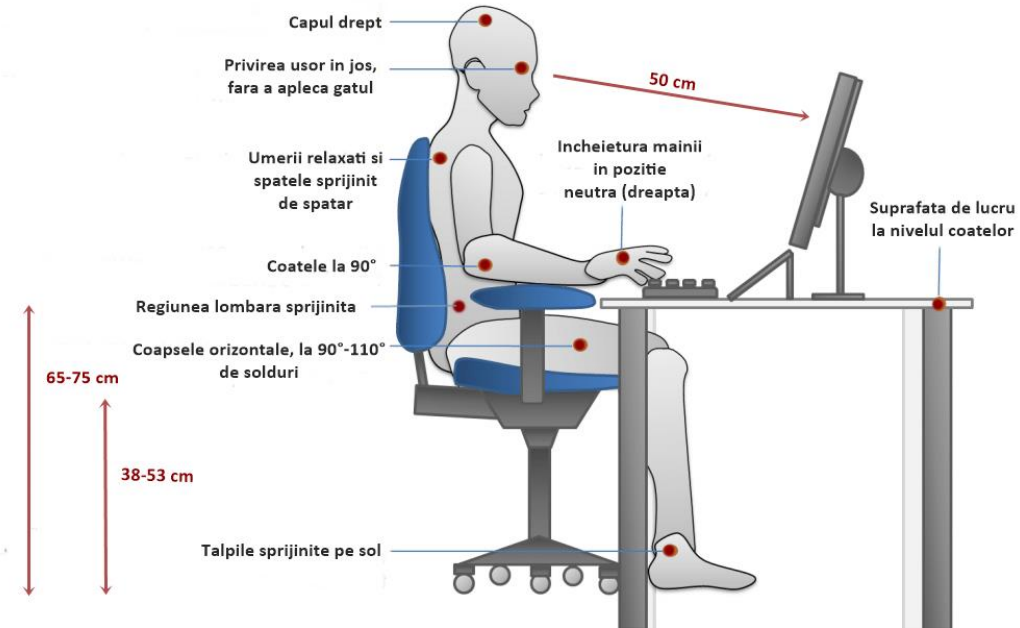
Angajatul împreună cu angajatorul trebuie să asigure condițiile necesare pentru amenajarea "Stației de lucru", astfel:

- "Stația de lucru" trebuie sa aibă spațiu necesar pentru o poziție ergonomică, mișcări libere și acces liber la dispozitivele utilizate.
- Echipamentele electronice asigură permanent legătura cu un supervizor.
- Accesul la "Stația de lucru" nu prezintă obstacole.
- Să existe posibilitatea contactului la distanță pentru acordarea suportului necesar, cu privire la probleme de natură tehnică
- Să existe o cale de ieșire fară obstacole care să permită evacuarea din încăpere fără întârziere, în caz de incendiu sau de pericole iminente (cumtremur, alte calamități, etc.)
- Să existe posibilitatea solicitării ajutorului în caz de urgență

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ

- Să existe trusă medicală certificată cu dispozitive medicale recomandate de standardele legislației sanitare.
- Echipamentele aflate la “Stația de lucru” asigură lucrul în condiții de siguranță, inclusiv pentru protecția împotriva electrocutării.
- Nivelul de zgomot din încăpere nu produce disconfort fonic.
- “Stația de lucru” are acces la lumină naturală necesară desfășurării activității.

Cerințele minime trebui să fie îndeplinite permanent(fără întrerupere) pe întreaga durată de desfășurare a activității.



INSTRUIRE PERIODICA SSM

VĂ MULȚUMIM PENTRU ATENȚIE!
NU UITAȚI CĂ SIGURANȚA TREBUIE SA FIE PRIORITARĂ ÎN ORICE PROCES DE MUNCĂ ȘI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI !