**BÜRO VE OFİS ÇALIŞMA ALANLARINDA İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ TALİMATI**

* Büro ve ofis kısımlarında normal şartlarda koşmayınız, yürüyünüz.
* Çay, kahve gibi sıcak içeceklerin dökülmemesine dikkat ediniz.
* Elektrikli cihazların yakınında sıvı ve dökülme ihtimali olan yiyecek içecekler bulundurmayınız.
* Takılma, düşme ve çarpma ihtimaline karşı dolap ve masa çekmece-kapaklarını açık bırakmayınız.
* Yürürken aynı zamanda asla evrak okumayınız
* Dolapların üzerine dosya vb. yığmayınız, dolapların içine düzenli biçimde koyunuz
* Sandalye, koltuk, masa ve çekmeceleri yüksekte bir noktaya ulaşmak için merdiven gibi kullanmayınız.
* Çalışma alanınızda bulunan cihazları üretim amacı dışında kullanmayınız.
* Kullanılan cihazların sağlık ve güvenlik için koruyucu tertibatı var ise koruyucu tertibatı ile kullanınız.
* Belirlenen alanlar haricinde,Ofislerde ve kapalı alanlarda sigara içmeyiniz
* Yetkiniz haricinde bulunan alanlara girmeyiniz, yetkiniz bulunmayan çalışmalarda bulunmayınız.
* Kirli, yağlı vb. ayakkabılarla ofislere girmeyiniz
* Ofislerin temizliğinde, ıslak zeminlerin derhal kurulanmasını sağlayınız
* Ofis zeminlerinde,  kaymaya, takılmaya neden olabilecek yüzeylerinin onarılması için ilgili birime bilgi veriniz.
* Evraklardaki zımba tellerini mutlaka zımba teli sökücü ile çıkartınız
* Ofislerde bulunan makas, maket bıçağı, sivri uçlu kalemler vb. gibi malzemelerle işiniz bittiğinde yerlerine kaldırınız, kullanımda dikkatli olunuz.
* Klavyenin rahat bir çalışma pozisyonu sağlayacak uzaklıkta olmasına özen gösteriniz
* Mevcut ışık kaynaklarının direkt parlaklığa ve yansımalara neden olmasını engelleyiniz
* Yerden ağır bir malzeme kaldırırken belin incinmemesi için dizlerin kırılması ve kuvvetin belden değil bacaklardan alınmasını sağlayınız
* Mesai sonunda odanızdan ayrılırken ışıkları söndürüp, elektrikli aletlerin (ısıtıcı, klima, prize takılı cep telefonu şarj cihazı vb. adaptörler) kapalı olup olmadığını mutlaka kontrol ediniz.
* Burkulma, kayma ve düşmelere sebebiyet vermeyecek ayakkabıları tercih ediniz
* Odanızdaki tüm elektrikli aletlerin kablolarının, fiş ve prizlerinin uygun ve emniyetli olmasını sağlatınız. Ayrıca sarkan ve ekli elektrik kablolarının açıkta durması halinde ilgili birime bilgi verip,toplanmasını sağlayınız.
* Çalışma ortamınızda gözlemlediğiniz iş sağlığı ve güvenliği açısından tehlikeleri iş sağlığı ve güvenliği bürosuna bildiriniz
* Çalışma ortamınızın acil çıkışı engellemeyecek şekilde düzenlenmesini sağlayınız
* Acil durum telefonlarını, yangın söndürücü yerlerini ve acil çıkış yerlerini mutla­ka öğreniniz
* Yürüme yollarında, çalışma alanınızın zemininde takılıp düşebilecek malzemeler bulundurmayınız
* Çalışma alanınızda oluşabilecek çöplerinizi uygun atık kutularına atınız
* Çalışma alanlarında yüksek sesle konuşmayınız.
* Her bir saatte 2-3 dakika masa başında ofis egzersizi yapınız.
* Oturma alanınızda ergonomik kurallara uyunuz.

Hüseyin AVCI

İş Güvenliği Uzmanı