

עצות בטיחותיות להפחתת הסיכונים בעת עבודה מהבית

סיכוני חשמל:

ודאו את התקינות של מפסק המגן (פחת) על ידי בדיקה עצמית.
צמצמו שימוש במפצלים למינימום הנדרש, ומנעו עומס יתר על מפצל אחד.
השימוש בכבלים מאריכים ייעשה לזמן קצר ככל האפשר ורק לאחר בדיקה של תקינותם.

סיכונים פיזיקליים:

ודאו כי סביבת העבודה ודרכי המעבר פנויות ממכשולים שעלולים לגרום למעידות ונפילות.
דאגו לסדר וניקיון בעמדת העבודה ולמניעת נפילה של ציוד עבודה מגבוה.

סיכונים ארגונומיים:

בצעו הפסקות יזומות לטובת מתיחות ותנועה.
אם מרבית העבודה נעשית בישיבה, הקפידו על ישיבה נכונה במנח נייטרלי.
שבו על כיסא מתכוונן והתאימו את הגובה מהרצפה, את זווית משענת הגב ואת מנח הידיים.
מקמו את מסך המחשב בזווית של 45 מעלות מחלון החדר, הפחיתו את תאורת האור הכחול
במסך המחשב, כדי למנוע סנוור.

גורמים נפשיים:

מנעו הסחות דעת. מקמו את עמדת העבודה בחדר צדדי בבית.
עצבו את עמדת העבודה כך שתהיה שקטה ככל האפשר.
הגדירו שעות לעבודה ושעות למנוחה.

עתות חירום:

פעלו בהתאם להנחיות פיקוד העורף במקום מגוריכם.
הראו לכל בני הבית את מקום המרחב המוגן הקרוב ביותר ותרגלו את הגישה אליו.
מומלץ לחלק תפקידים לבני הבית לשעת חירום.

ציוד מוכנות קבוע לשעת חירום:

מים, אוכל, מסמכי זיהוי, פנס, משקפיים.
ערכת עזרה ראשונה, תרופות.
מטף כיבוי אש.
רדיו, טלפון נייד, מחשב נייד ומטען.
ציוד לילדים, תרכובת מזון לתינוקות, צעצועים, ספרים, חיתולים, בגדים.
כיסאות למבוגרים או לאנשים עם מוגבלות.

