

## KESELAMATAN KERJA DI KANTOR

Bila kita bandingkan dengan area kerja workshop, kelihatannya area kerja kantor/ office terlihat seperti tempat yang paling aman untuk bekerja. Walau demikian nyatanya di kantor pun banyak terjadi kecelakaan yang serius. Keselamatan kerja di kantor pun harus diperhatikan, tetapi apa saja yang bisa mendukung keselamatan kerja di kantor? Berikut ini beberapa tips keselamatan kerja di kantor:

Usahakan kabel yang ada tidak ditempatkan di area yang sering dilalui, bila perlu dimasukkan dalam pipa untuk kabel atau di buat lebih panjang untuk memutar dan melekat tembok



Bersihkan tumpahan seperti kopi maupun air dengan benar. Gunakan barikade dan rambu untuk memperingatkan karyawan lain agar tidak melewati area itu. Lantai yang basah atau yang telah dipel pun harus ditandai dengan rambu peringatan



Pastikan tangan tidak basah saat memasang atau mencabut sumber listrik, seperti charger handphone, laptop maupun komputer. tangan basah bisa menjadi konduktor untuk mengalirkan listrik



Pergunakan teknik mengangkat yang aman, bila tidak dilakukan dengan aman dapat mengakibatkan cedera pada punggung. Manfaatkan otot kaki dan paha, bukan otot punggung ketika mengangkatnya



Jangan membebani sirkuit listrik secara berlebihan. Kabel ekstensi yang ditujukan untuk dipakai hanya sesaat, jadi pastikan daerah yang ada kabel mencukupi untuk semua perlengkapan elektronik seperti komputer, mesin foto copy dan printer

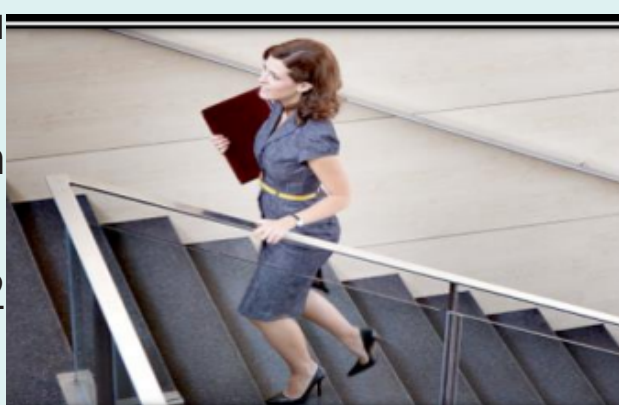


Cedera tangan karena gerakan yang berulang-ulang merupakan hal yang umum di kantor. Pada saat melakukan pekerjaan semisal menggunakan keyboard computer, menjaga tangan dan pergelangan tangan supaya lurus dan santai. beristirahatlah sejenak saat ke tugas lain guna memberikan tangan untuk tetap lurus dan enjoy



Pastikan ini dilakukan saat naik turun tangga :

- Jangan terburu buru dan berlari, selalu pegang handrail.
- Mengikuti alur anak tangga ( jangan melompati anak tangga )
- Pastikan melakukan 3 point contact ( 2 kaki dan 1 tangan )
- Konsentrasi, jangan menggunakan HP.



Posisi Duduk didepan komputer yang benar :

- Posisikan pandangan sejajar dengan layar monitor.
- Berkedip Secara berkala yang berfungsi melicinkan mata dan mencegah iritasi
- Layar computer sebaiknya 40-75 cm dari mata
- Istirahatlah secara teratur setiap 20 menit

