Ofis Ortamında Karşınıza Çıkabilecek Tehlikeler Hakkında

Bunları Biliyor Musunuz ?

İş Sağlığı ve Güvenliği | Eylül **2026**

OFİSTEKİ SESSİZ TEHLİKELER: FARK ET, ÖNLEM AL!

Pek çoğumuz ofis ortamlarını fiziksel risklerden uzak, güvenli alanlar olarak değerlendiririz. Ancak gün içerisinde fark etmeden sürdürdüğümüz alışkanlıklar, ihmal edilen küçük detaylar ve düzensizlikler zamanla hem çalışan sağlığını hem de iş güvenliğini tehdit eden unsurlara dönüşebilir.

ERGONOMİK RİSKLER

Masa başında çalışırken duruş bozuklukları zamanla kronik kas ve eklem ağrılarına yol açabilir.

- **Sırt Desteği:** Sandalyenizi sırtınızı tam destekleyecek ve ayaklarınız yere düz basacak şekilde ayarlayın.
- **Mesafe ve Açı:** Ekranınızı göz hizanıza yakın ve yaklaşık bir kol mesafesinde konumlandırın.
- **Hareket Molaları:** Gün boyunca aynı pozisyonda kalmayın; kısa yürüyüşler ve esneme hareketleriyle vücudunuzu dinlendirin.

KAYMA, TAKILMA VE DÜŞMELER

Ofis içi yaralanmaların en yaygın nedenlerinden biri düzensiz çalışma alanları ve zemin engelleridir.

- **Açık Çekmeceler:** Masa ve dolap çekmecelerini kullandıktan hemen sonra kapatın.
- **Geçiş Yolları:** Koridorlarda, koli, çanta veya kablo gibi takılmaya yol açacak eşyalar bırakmayın.
- **Dökülen Sıvılar:** Islak veya kaygan zeminleri fark ettiğinizde temizlenmesini sağlayın ve etrafınızdakileri uyarın.

ELEKTRİKSEL TEHLİKELER

Ofisteki bilgisayarlar, yazıcılar ve şarj cihazları doğru kullanılmadığında yangın veya elektrik çarpması riski taşır.

- **Hasarlı Donanım:** Yıpranmış kablo ve gevşek prizleri kesinlikle kullanmayın.
- **Aşırı Yükleme:** Çoklu prizlere taşıyabileceğinden fazla cihaz bağlamayın.
- **Doğru Konumlandırma:** Kabloları yürüme yollarının üzerinden geçirmeyin.
- **Müdahale Etmeyin:** Elektrik arızalarına kişisel müdahalede bulunmayın; ilgili birime haber verin.
- **Temas:** Elektrikli cihazlara asla ıslak elle dokunmayın.

GÖZ SAĞLIĞI VE EKRAN ÇALIŞMALARI

Uzun süre ekrana bakmak; göz kuruluğu, yanma, yorgunluk ve baş ağrısına zemin hazırlar.

- Ekran parlaklığını ortamın aydınlatma seviyesine uygun hale getirin.
- Her 20 dakikada bir, 20 saniye boyunca yaklaşık 6 metre uzağa bakarak gözlerinizi dinlendirin.
- Çalışma alanınızın ne çok karanlık ne de gözü alan aşırı parlak ışıkta olmasına dikkat edin.

Unutmayalım ki: Güvenli bir çalışma ortamı yalnızca büyük riskleri engellemekle değil, günlük rutinde fark etmediğimiz küçük detaylara dikkat etmekle başlar. Tehlikeler her zaman görünür değildir.

Umut BURADA | İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ | İSTGÜVEN AŞ