



## ΠΗΓΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ/ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΣΕ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ

Βλαπτικοί παράγοντες	A/A	Πηγές κινδύνου	Ανάγκες παρεμβάσεων (παραδείγματα)
<b>ΑΤΥΧΗΜΑΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ</b>			
<b>ΕΜΜΕΣΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ</b>			
<b>Διαμόρφωση χώρου</b> (ύψος, εμβασδόν, κλπ.)	1	Κίνδυνος τραυματισμού λόγω ακαταλληλότητας διαμόρφωσης χώρων εργασίας	<ul style="list-style-type: none"><li>Σύμφωνα με τις απαιτήσεις της σχετικής νομοθεσίας ανάλογα με την εγκατεστημένη ισχύ, το είδος του εξοπλισμού και τη διαμόρφωση του επαγγελματικού χώρου των εργασιών.</li></ul>
<b>Λειτουργικότητα/ εργονομία</b> (δάπεδα, εμπόδια, διάδρομοι, σκάλες, κλπ.)	2	Κίνδυνος τραυματισμού λόγω σταθερών εμποδίων	<ul style="list-style-type: none"><li>Διάδρομοι και χώροι εργασίας χωρίς εμπόδια.</li><li>Κατάλληλη σήμανση.</li><li>Προστατευτική επικάλυψη των επικίνδυνων σημείων.</li></ul>
		Κίνδυνος τραυματισμού λόγω ακαταλληλότητας/ μη λειτουργικότητας δομικών στοιχείων των χώρων εργασίας	<ul style="list-style-type: none"><li>Διαμόρφωση του χώρου εργασίας σύμφωνα με τις απαιτήσεις της σχετικής νομοθεσίας και πρακτικής (π.χ. ανοίγματα και προσπελασιμότητα διαδρόμων, κατάλληλες σκάλες και πατάκια, κλπ.).</li><li>Χωροθέτηση εξοπλισμού και θέσεων εργασίας λαμβάνοντας υπόψη την ασφάλεια και υγιεινή της εργασίας.</li></ul>
<b>Πρόσβαση/ εκκένωση</b> (έξοδοι κινδύνου, φωτισμός κινδύνου, κλπ.)	3	Κίνδυνος τραυματισμού κατά την εκκένωση του χώρου εργασίας σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης	<ul style="list-style-type: none"><li>Έξοδοι κινδύνου κατάλληλες, προσπελάσιμες και ελεύθερες.</li><li>Κατάλληλη σήμανση διάσωσης/ βοήθειας και φωτισμός ασφάλειας.</li><li>Κατάλληλη ειδοποίηση και σαφείς οδηγίες εκκένωσης.</li></ul>
<b>Φωτισμός</b>	4	Ανεπαρκής φωτισμός ανάλογα με τη φύση της εργασίας	<ul style="list-style-type: none"><li>Φυσικός φωτισμός κατά το δυνατόν.</li><li>Τοπική ενίσχυση φωτισμού σύμφωνα με τα ελάχιστα όρια ανάλογα με τη φύση της εργασίας και τις οπτικές ανάγκες του εργαζόμενου.</li><li>Προτείνονται λαμπτήρες φθορισμού με χρώμα που μοιάζει με το φυσικό φως τριφασικής ή διφασικής συνδεσμολογίας.</li><li>Προτείνονται επίπεδα φωτισμού για ανοιχτόχρωμη οθόνη οπτικής απεικόνισης μεγαλύτερα των 500 – 700 lux.</li><li>Προτείνονται επίπεδα φωτισμού για σκουρόχρωμη οθόνη οπτικής απεικόνισης μεγαλύτερα των 300 lux.</li></ul>
		Ανακλάσεις και θάμβωση	<ul style="list-style-type: none"><li>Εγκατάσταση κατάλληλων φωτιστικών σωμάτων.</li><li>Συντήρηση και καθαρισμός των φωτιστικών σωμάτων και αντικατάσταση των λαμπτήρων όταν απαιτείται.</li><li>Τοποθέτηση των οθονών/ γραφείων παράλληλα προς τα παράθυρα και τα φωτιστικά σώματα.</li><li>Τοποθέτηση στα παράθυρα κατάλληλου συστήματος ρυθμιζόμενης κάλυψης (π.χ. περσίδες, κουρτίνες) για την αποφυγή ή τον περιορισμό αντανάκλασεων στην οθόνη.</li><li>Αποφυγή τοποθέτησης των γραφείων πολύ κοντά σε παράθυρα.</li><li>Το κεντρικό οπτικό πεδίο του εργαζόμενου να είναι λαμπρότερο από τον γύρω χώρο.</li><li>Η αντίθεση λαμπρότητας μεταξύ δύο επιφανειών στο κεντρικό οπτικό πεδίο του εργαζόμενου να είναι μικρότερη του 3:1.</li><li>Γραφεία χαμηλής ανακλαστικότητας και ανοιχτού χρώματος.</li><li>Θαμπή επιφάνεια του πληκτρολογίου ώστε αποφεύγονται οι αντανάκλασεις στην οθόνη.</li></ul>



Θερμοκρασία	Υψηλότερη από την κανονική	5	Κίνδυνος θερμικής καταπόνησης κατά τους καλοκαιρινούς μήνες ιδιαίτερα σε περίοδο καύσωνα	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μέτρα διατήρησης κλίματος σε κλειστούς χώρους (επαρκής εξαερισμός, ανανέωση εσωτερικού αέρα, κλιματισμός).</li> <li>Ενδεικτικές τιμές ευνοϊκής θερμοκρασίας αέρα το καλοκαίρι 23 έως 26 °C.</li> <li>Ομοιόμορφη κατανομή θερμοκρασίας σε ένα χώρο. Οι θερμοκρασιακές διαφορές μεταξύ σημείων ενός χώρου εργασίας να είναι μικρότερες των 2 °C.</li> <li>Ενδεικτικές τιμές σχετικής υγρασίας το καλοκαίρι 55 έως 65%.</li> <li>Οι υψηλότερες θερμοκρασίες είναι καλό να συνδυάζονται με τις χαμηλότερες τιμές σχετικής υγρασίας.</li> <li>Ενδεικτικές τιμές επιτρεπτής ταχύτητας του αέρα για θερμοκρασίες 20 - 25 °C είναι 0.15 έως 0.25 m/ sec.</li> <li>Ελαφρύς ρουχισμός.</li> <li>Δημιουργία διαλειμμάτων κατάλληλης διάρκειας.</li> <li>Θερμομόνωση, βάψιμο με λευκό ή άλλο ανακλαστικό χρώμα, βρέξιμο της πλάκας ή στέγης.</li> <li>Συχνός καθαρισμός των κλιματιστικών και περιοδική αντικατάσταση των φίλτρων τους (1 φορά το χρόνο).</li> </ul>
	Χαμηλότερη από την κανονική	6	Κίνδυνος έκθεσης σε ψυχρό περιβάλλον κατά τους χειμερινούς μήνες	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μέτρα διατήρησης κλίματος σε κλειστούς χώρους (κλιματισμός, εξαερισμός, κλπ.).</li> <li>Ενδεικτικές τιμές ευνοϊκής θερμοκρασίας αέρα το χειμώνα 20 έως 22 °C.</li> <li>Ομοιόμορφη κατανομή θερμοκρασίας σε ένα χώρο. Οι θερμοκρασιακές διαφορές μεταξύ σημείων ενός χώρου εργασίας να είναι μικρότερες των 2 °C.</li> <li>Ενδεικτικές τιμές σχετικής υγρασίας το χειμώνα 35 έως 65%.</li> <li>Οι χαμηλότερες θερμοκρασίες μπορεί να συνδυάζονται με τις υψηλότερες τιμές σχετικής υγρασίας.</li> <li>Ενδεικτικές τιμές επιτρεπτής ταχύτητας του αέρα για θερμοκρασίες 20 - 25 °C είναι 0.15 έως 0.25 m/ sec.</li> <li>Κατάλληλος ρουχισμός.</li> <li>Συχνός καθαρισμός των κλιματιστικών και περιοδική αντικατάσταση των φίλτρων τους (1 φορά το χρόνο).</li> </ul>

**ΑΜΕΣΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ**

**ΦΥΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**

Πτώσεις από	Ύψος	7		Μέτρα κατά περίπτωση
	Ίδιο επίπεδο/ ανισόπεδη επιφάνεια	8	Κίνδυνος ολισθήματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τακτικός καθαρισμός και συντήρηση των χώρων εργασίας.</li> </ul>
	Κεκλιμένο επίπεδο/ ράμπα ή σκάλα	9	Κίνηση σε σκάλα ή κεκλιμένο επίπεδο/ ράμπα	<ul style="list-style-type: none"> <li>Προστατευτικά κιγκλιδώματα.</li> <li>Επιφάνειες αντιολισθητικές και σε καλή κατάσταση.</li> <li>Κατάλληλη γεωμετρία / κλίση κεκλιμένου επιπέδου και σκάλας.</li> <li>Κατάλληλος φωτισμός.</li> </ul>
Χτύπημα από	Κινούμενο όχημα/ μη σταθερό μηχάνημα	10		
	Πτώση/ κατάρρευση αντικειμένου ή ατόμου λόγω βαρύτητας	11	Κίνδυνος τραυματισμού από πτώση ή μετακίνηση φακέλων/ βιβλίων	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ασφαλής τοποθέτηση (σωστό στοίβαγμα, στερέωση) σε ράφια, βιβλιοθήκες, κλπ.</li> </ul>
	Εκτοξευόμενο υλικό, θραύσμα ή αντικείμενο	12	Από υλικό/ θραύσμα που εκτοξεύεται από μηχανή	
	Από ρεύμα υγρού υπό πίεση	13		



	Από υλικό/ θραύσμα που εκτοξεύεται από αντικείμενο που εκρήγνυται/ αναφλέγεται/ αποσυντίθεται ή είναι υπό πίεση	14		
	Από αντικείμενο που το παρέσυρε ο αέρας	15		
	Κυλιόμενο/ ολισθούμενο αντικείμενο, υγρό ή άτομο (περιλαμβάνονται και πλημμύρες)	16		
	Αντικείμενο που μεταφέρεται/ χρησιμοποιείται ή από τυχαία σύγκρουση ατόμων	17		
<b>Επαφή με εργαλεία χειρός</b>		18	Κίνδυνος τραυματισμού από εργαλεία χειρός (π.χ. χαρτοκόπτη)	<ul style="list-style-type: none"><li>Τα εργαλεία πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για το σκοπό που προορίζονται.</li></ul>
<b>Επαφή με κινούμενα μέρη μηχανημάτων</b>	Μπλέξιμο/ τράβηγμα	19		
	Χτύπημα/ κόψιμο	20		
	Παγίδευση	21		
<b>Κινούμενο άτομο χτυπάει πάνω σε αντικείμενο/ επιφάνεια</b>	Από παράσυρση από κύματα ή άνεμο	22		
	Λόγω του ότι σκοντάφτει σε αντικείμενο	23	Κίνδυνος τραυματισμού από παραπάτημα (περδούκλωμα) σε εμπόδια, καλώδια κλπ.	<ul style="list-style-type: none"><li>Διατήρηση των διαδρόμων και των χώρων εργασίας ελεύθερων από εμπόδια.</li><li>Απομάκρυνση των καλωδίων που εμποδίζουν την ελεύθερη διακίνηση των εργαζομένων και αποτελούν κίνδυνο παραπατήματος.</li></ul>
	Από επαφή με ανώμαλη/ αιχμηρή επιφάνεια ή αντικείμενο	24	Κίνδυνος τραυματισμού από αιχμηρό αντικείμενο/ ακμή επιφάνειας	<ul style="list-style-type: none"><li>Περιορισμός και κάλυψη των αιχμηρών επιφανειών/αντικειμένων.</li><li>Διατήρηση των διαδρόμων και των χώρων εργασίας ελεύθερων από αιχμηρά εμπόδια.</li></ul>
<b>Μέσα ή πάνω σε κινούμενο όχημα (κακός χειρισμός ή απώλεια ελέγχου).</b> Περιλαμβάνεται αναποδογύρισμα, σύγκρουση ή συντριβή.		25		
<b>Θάψιμο/ ασφυξία από υλικά</b> (π.χ. χώμα, λεπτόκοκκα σωματίδια)		26		
<b>Επαφή με ηλεκτρισμό</b>	Ηλεκτροπληξία από ανασφαλείς ηλεκτρικές εγκαταστάσεις			<ul style="list-style-type: none"><li>Τήρηση του Κανονισμού Εσωτερικών Ηλεκτρικών Εγκαταστάσεων.</li><li>Τήρηση κανόνων ασφάλειας και συντήρησης ηλεκτρικής εγκατάστασης.</li><li>Τήρηση αρχείου συντήρησης ηλεκτρικής εγκατάστασης.</li></ul>
	Κίνδυνος τραυματισμού κατά τη συντήρηση και επισκευή του εξοπλισμού εργασίας	27		<ul style="list-style-type: none"><li>Εργασίες συντήρησης και επισκευής μόνο όταν ο εξοπλισμός εργασίας είναι εκτός λειτουργίας και αποσυνδεδεμένος από το ηλεκτρικό ρεύμα.</li><li>Τήρηση κανόνων ασφάλειας και συντήρησης εξοπλισμού σύμφωνα με τον κατασκευαστή.</li></ul>
	Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας λόγω ακάλυπτων ή σε κακή κατάσταση καλωδίων, διακοπών, κλπ.			<ul style="list-style-type: none"><li>Ηλεκτρικά σύρματα, καλώδια και πρίζες σε καλή κατάσταση.</li><li>Πρίζες, διακαλώσεις, διακόπτες και εξαρτήματα καλυμμένα.</li></ul>
<b>Επαφή με εξαιρετικά θερμή/ ψυχρή επιφάνεια/ ανοιχτή φλόγα</b>		28		



Υπερβολική εσωτερική υπερπίεση (έκρηξη)	Από σκόνη	29		
	Εύφλεκτων υγρών/ αερίων	30		
	Ρήξη εξοπλισμού που περιέχει ατμό ή άλλα υγρά ή αέρια υπό πίεση	31		
	Εκρηκτικές ουσίες	32		
Πυρκαγιά		33	Κίνδυνος πρόκλησης πυρκαγιάς από ανασφαλείς ηλεκτρικές εγκαταστάσεις	<ul style="list-style-type: none"><li>• Βλ. # 27 <b>Επαφή με ηλεκτρισμό</b></li><li>• Επαρκής αριθμός πυροσβεστήρων.</li><li>• Κατάλληλο σύστημα πυρανίχνευσης.</li><li>• Σήμανση θέσης των πυροσβεστήρων και τοποθέτηση αυτών σε προσιτά και εμφανή μέρη.</li><li>• Ανάρτηση πινακίδων σε εμφανή σημεία του χώρου με οδηγίες πρόληψης πυρκαγιάς και του τρόπους ενέργειας του προσωπικού σε περίπτωση έναρξης πυρκαγιάς.</li><li>• Σαφείς οδηγίες έκτακτης ανάγκης.</li><li>• Εκπαίδευση του προσωπικού στη χρήση πυροσβεστήρων.</li></ul>
			Εξάπλωση πυρκαγιάς λόγω εύφλεκτων υλικών κατασκευής/ έλλειψης πυροσβεστήρων	<ul style="list-style-type: none"><li>• Χρήση πυράντοχων δομικών υλικών.</li><li>• Επαρκής αριθμός πυροσβεστήρων.</li><li>• Σαφείς οδηγίες έκτακτης ανάγκης.</li><li>• Εκπαίδευση του προσωπικού στη χρήση πυροσβεστήρων.</li></ul>
Έκθεση σε θόρυβο		34	Δυσχέρεια νοητικής εργασίας και επικοινωνίας	<ul style="list-style-type: none"><li>• Απομόνωση των πηγών θορύβου (π.χ. εκτυπωτές, φωτοτυπικά) σε ξεχωριστούς χώρους.</li><li>• Περιοδική συντήρηση εξοπλισμού εργασίας σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή/ προμηθευτή.</li><li>• Αποφυγή πολλών θέσεων εργασίας σε ένα χώρο (ανοιχτό σύστημα γραφείων).</li><li>• Προτείνονται επίπεδα θορύβου σε χώρους εργασίας ή γενικά σε εργασίες που απαιτούν αυτοσυγκέντρωση 55 dB(A) για οκτάωρη εργασία.</li><li>• Σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία το υπόβαθρο θορύβου (τηλέφωνα, κλπ.) από τον εξοπλισμό των θέσεων εργασίας πρέπει να είναι μικρότερο των 50 dB(A).</li></ul>
Έκθεση σε μη ιονίζουσα ακτινοβολία		35	Έκθεση σε ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία από οθόνες οπτικής απεικόνισης	<ul style="list-style-type: none"><li>• Χρήση οθονών χαμηλής εκπομπής ακτινοβολιών (π.χ. υγρών κρυστάλλων).</li><li>• Τήρηση αποστάσεων ασφαλείας του χρήστη από την οθόνη του και τις γύρω οθόνες ( όσο αυξάνεται η απόσταση από την οθόνη τόσο μειώνεται η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία).</li><li>• Απόσταση όρασης από την οθόνη ~ 60 – 80 cm.</li><li>• Καθαρισμός του χώρου και της οθόνης από τη σκόνη, διατήρηση των απαραίτητων επιπέδων υγρασίας και χρήση αντιστατικών επιφανειών για τη μείωση ηλεκτροστατικού πεδίου μεταξύ οθόνης και χρήση.</li></ul>
Σωματική βία/ επίθεση από άνθρωπο ή ζώο		36	Κίνδυνος επιθετικής-βίαιης συμπεριφοράς/ άσκησης σωματικής βίας	<ul style="list-style-type: none"><li>• Κατάρτιση προσωπικού στο πώς να αντιλαμβάνεται τα πρώτα σημάδια μιας επιθετικής/ βίαιης συμπεριφοράς και στον τρόπο χειρισμού τέτοιων καταστάσεων.</li><li>• Πολιτική αναφοράς επεισοδίων - τήρηση αρχείου.</li><li>• Εξέταση της εργονομίας του χώρου για την πρόληψη και την προστασία της ασφάλειας του προσωπικού.</li></ul>
Παγίδευση σε επικίνδυνο περιβάλλον (π.χ. ψυχρό δωμάτιο, κλίβανος, κλπ.)		37		
Αφαίρεση οξυγόνου (π.χ. αποχετεύσεις. Δεν αφορά πνίξιμο)		38		
Απώλεια άνωσης σε νερό ή άλλο υγρό (περιλαμβάνεται πνίξιμο)		39		
Πολύ γρήγορη αποσυμπίεση		40		



<p><b>Μυοσκελετικές καταπονήσεις</b> (καθιστική εργασία, μονότονα επαναλαμβανόμενες κινήσεις, βίαιες και απότομες κινήσεις, χειρονακτικός χειρισμός φορτίων, δονήσεις)</p>	41	<p>Μυοσκελετικά προβλήματα από ακατάλληλη / στατική στάση εργασίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εναλλαγή στάσεων εργασίας και κίνηση/περπάτημα σε τακτά χρονικά διαστήματα.</li> <li>• Εναλλαγή δραστηριοτήτων ή μικρά διαλείμματα σε περίπτωση μονότονης ή επαναλαμβανόμενης εργασίας.</li> <li>• Σύμφωνα με τη νομοθεσία, περιοδική διακοπή της εργασίας με οθόνη ή αλλαγή δραστηριότητας έως 15 λεπτά ανά δίωρο.</li> <li>• Ρυθμιζόμενο ύψος και πλάτη του καθίσματος, ελευθερία κινήσεων και εξασφάλιση άνετης στάσης.</li> <li>• Γραφεία κατάλληλου ή ρυθμιζόμενου ύψους με επαρκή ελεύθερο χώρο ώστε οι εργαζόμενοι να μπορούν να παίρνουν άνετη στάση.</li> <li>• Διάθεση στους εργαζόμενους υποπόδιο.</li> <li>• Εύκολη πρόσβαση του εργαζόμενου στον πιο συχνά χρησιμοποιούμενο εξοπλισμό της θέσης εργασίας χωρίς περιστροφή του κεφαλιού, του κορμού ή τέντωμα των άνω άκρων.</li> </ul>
		<p>Καταπόνηση της σπονδυλικής στήλης, του αυχένα, των ώμων, των καρπών και των αγκώνων από τη χρήση οθόνης οπτικής απεικόνισης</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οθόνη με δυνατότητα περιστροφής και ρυθμιζόμενης κλίσης.</li> <li>• Απόσταση όρασης από την οθόνη ~ 60–80 cm.</li> <li>• Πληκτρολόγιο ρυθμιζόμενης κλίσης, ανεξάρτητο από την οθόνη, επαρκής ελεύθερος χώρος μπροστά από το πληκτρολόγιο.</li> <li>• Τοποθέτηση του πληκτρολογίου έτσι ώστε οι καρποί να μην είναι σε έκταση.</li> <li>• Χρήση εργονομικών πληκτρολογίων μόνο από εργαζόμενους που γνωρίζουν τυφλό σύστημα.</li> <li>• Τοποθέτηση του ποντικιού στο ίδιο ύψος και όσο το δυνατό πιο κοντά στο πληκτρολόγιο ή το σώμα.</li> <li>• Περιορισμένη χρήση του ποντικιού.</li> <li>• Εργονομική διαρρύθμιση θέσεων εργασίας (βλ. παραπάνω Μυοσκελετικά προβλήματα από ακατάλληλη / στατική στάση εργασίας).</li> </ul>

**ΧΗΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**

<p>Επικίνδυνες ουσίες που παράγονται κατά τη διάρκεια εργασιών</p>	Σκόνης/ ίνες	42		
	Καπνοί	43		
	Νέφη/ ομίχλες	44		
	Αέρια	45		
	Ατμοί	46		
<p>Επικίνδυνες ουσίες που εκλύονται λόγω απώλειας περιεχομένου</p>	Από ανοιχτό εξοπλισμό	Καυστικές	47α	
		Διαβρωτικές	47β	
		Ερεθιστικές	47γ	
		Τοξικές	47δ	
		Οξειδωτικές	47ε	
	Από κλειστό εξοπλισμό	Καυστικές	48α	
		Διαβρωτικές	48β	
		Ερεθιστικές	48γ	
		Τοξικές	48δ	
		Οξειδωτικές	48ε	
		Εύφλεκτες - εκρηκτικές	48ζ	
		Διάφορες	48η	



Επικίνδυνες χωρίς να συγκεκριμενοποιείται ο τρόπος έκθεσης ή υπάρχουν περισσότεροι του ενός τρόποι έκθεσης	49	Μόλυνση εσωτερικού αέρα (χημικοί παράγοντες οι οποίοι απελευθερώνονται κατά την καύση των τσιγάρων, πτητικές οργανικές ουσίες οι οποίες εξαερώνονται στη θερμοκρασία εσωτερικών χώρων από προϊόντα όπως πλαστικά και χρώματα, αιωρούμενα στερεά σωματίδια, κλπ.)	<ul style="list-style-type: none"><li>Συχνός καθαρισμός των κλιματιστικών και περιοδική αντικατάσταση των φίλτρων τους (μία φορά το χρόνο).</li><li>Επαρκής ανανέωση εσωτερικού αέρα.</li><li>Απαγόρευση καπνίσματος στους κλειστούς εσωτερικούς χώρους.</li><li>Μείωση της χρήσης συνθετικών προϊόντων στην επίπλωση χώρου.</li></ul>
<b>ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ</b>			
Έκθεση σε βακτηρίδια, μύκητες, ιούς, ρικέτσιαι, πρωτόζωα, μετάζωα, κλπ.	50	Κίνδυνος ανάπτυξης βακτηριδίων (π.χ. λεγιονέλλα) μέσω των συστημάτων κλιματισμού.	<ul style="list-style-type: none"><li>Συχνός καθαρισμός των κλιματιστικών και περιοδική αντικατάσταση των φίλτρων τους (1 φορά το χρόνο).</li></ul>
<b>ΜΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ</b>			
<b>ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ</b>			
Πνευματική κόπωση	51	Μη σαφείς οδηγίες εργασίας	<ul style="list-style-type: none"><li>Σαφείς οδηγίες εργασίας.</li><li>Καθορισμός αρμοδιοτήτων.</li></ul>
Σωματική κόπωση	52	Έντονος ρυθμός εργασίας	<ul style="list-style-type: none"><li>Σωστός προγραμματισμός.</li><li>Καταμερισμός αρμοδιοτήτων και ρόλων.</li></ul>
<b>ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ</b>			
Άγχος	53	Πίεση χρόνου	<ul style="list-style-type: none"><li>Σωστή οργάνωση της εργασίας.</li></ul>
		Απουσία ή ελλιπής εκπαίδευση στις νέες τεχνολογίες	<ul style="list-style-type: none"><li>Επαρκής και σε τακτά χρονικά διαστήματα εκπαίδευση/ ενημέρωση των εργαζομένων.</li></ul>
Ψυχολογική βία (εκφοβισμός, παρενόχληση, διακριτική μεταχείριση, προσβλητική συμπεριφορά)	54	Κακή συνεργασία με συναδέλφους και προϊσταμένου	<ul style="list-style-type: none"><li>Αρμονική συνεργασία.</li></ul>
<b>ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ</b>			
Ακατάλληλος εξοπλισμός, προβληματική διάταξη παραγωγικής διαδικασίας, κλπ.	55	Μη επαρκής χώρος εργασίας	<ul style="list-style-type: none"><li>Εργονομική διαρρύθμιση θέσεων εργασίας.</li><li>Αποφυγή πολλών θέσεων εργασίας σε ένα χώρο (ανοιχτό σύστημα γραφείων).</li><li>Ελάχιστος χώρος ανά άτομο 9 μ<sup>2</sup> μικτού εμβαδού.</li></ul>
		Ακατάλληλος εξοπλισμός εργασίας με οθόνη οπτικής απεικόνισης/ προβληματική διάταξη θέσης εργασίας	<ul style="list-style-type: none"><li>Ρυθμιζόμενο ύψος και πλάτη του καθίσματος, ελευθερία κινήσεων και εξασφάλιση άνετης στάσης.</li><li>Γραφεία κατάλληλου ή ρυθμιζόμενου ύψους με επαρκή ελεύθερο χώρο ώστε οι εργαζόμενοι να μπορούν να παίρνουν άνετη στάση.</li><li>Διάθεση στους εργαζόμενους υποπόδιο.</li><li>Εύκολη πρόσβαση του εργαζόμενου στον πιο συχνά χρησιμοποιούμενο εξοπλισμό της θέσης εργασίας χωρίς περιστροφή του κεφαλιού, του κορμού ή τέντωμα των άνω άκρων.</li><li>Οθόνη με δυνατότητα περιστροφής και ρυθμιζόμενης κλίσης.</li><li>Δυνατότητα ρύθμισης της λαμπρότητας και της φωτεινότητας της οθόνης.</li><li>Η εικόνα στην οθόνη να είναι σταθερή χωρίς να τρεμοπαίζει ή να εμφανίζει άλλες μορφές αστάθειας (συχνότητα σάρωσης πάνω από 75 Hz).</li><li>Συνιστάται να μην εμφανίζονται ταυτόχρονα πολλά χρώματα στην οθόνη.</li><li>Συνιστάται η χρήση σκούρων χαρακτήρων σε ανοιχτόχρωμη οθόνη.</li><li>Πληκτρολόγιο ρυθμιζόμενης κλίσης, ανεξάρτητο από την οθόνη, επαρκής ελεύθερος χώρος μπροστά από το πληκτρολόγιο.</li><li>Χρήση εργονομικών πληκτρολογίων μόνο από εργαζόμενους που γνωρίζουν τυφλό σύστημα.</li><li>Τοποθέτηση του ποντικιού στο ίδιο ύψος και όσο το δυνατό πιο κοντά στο πληκτρολόγιο ή το σώμα.</li></ul>