

Melismed&Meliscosmetica SRL

r. Briceni, s.Grimăncăuți

c/f : 1010600013204

Aprobat prin
Ordinul nr. 04- SSM
din 23.06.2022
Stampila unității



INSTRUCȚIUNEA
de securitate și sănătate în muncă
pentru lucru la calculator
Nr. 12

1. Cerințe generale de securitate și sănătate în muncă

- 1.1. La îndeplinirea lucrărilor la calculatoare, videoterminale, etc, se admit persoanele, care au trecut examenul medical la încadrarea în muncă și periodic (în conformitate cu H.G. nr 1025 din 07.09.2016), instruirile introductiv generale și la locul de muncă, cursul de instruire și verificare al cunoștințelor în domeniul securității și sănătății muncii.
- 1.2. Personalul de deservire a calculatoarelor sau videoterminalelor trebuie să posede grupa I de calificare în domeniul electrosecurității în conformitate cu cerințele regulilor în vigoare.
- 1.3. Personalul de deservire a calculatoarelor sau videoterminalelor este obligat:
 - a) să îndeplinească cerințele Regulamentului de ordine interioară și dispozițiile zilnice ale conducătorului său direct;
 - b) îndeplinindu-și funcțiile sale de serviciu să țină aminte despre răspunderea personală pentru respectarea cerințelor de Securitate și sănătate în Muncă și securitatea colegilor săi de lucru;
 - c) să îndeplinească numai lucrul cu care a fost însărcinat și pentru executarea căruia a fost instruit și admis de către conducătorul său direct sau ierarhic superior;
 - d) în cazul producerii unui accident de muncă, sau a altui eveniment, care pune în pericol viața și sănătatea celor din jur, să anunțe imediat conducerea ori serviciul de protecție și prevenire, și să ia măsuri pentru a nu modifica starea de fapt, dacă acesta nu conduce la agravarea situației sau menținerea potențialului de pericolozitate;
 - e) să organizeze acordarea primului ajutor accidentatului și stabilizarea situației, astfel, încât pericolul să nu se extindă;
 - f) să dea relațiile solicitate de organele de cercetare al accidentelor de muncă;

- g) să semnalizeze imediat conducătorul său direct despre orice defecțiune a aparatelor electrice de birou, care poate constitui un pericol de accidentare;
- h) să nu scoată (accidenteze, blocheze), ori să distrugă dispozitivele de protecție ale aparatelor la care lucrează;
- i) să fie în deplină capacitate de muncă pe durata întregului program de lucru, încât să nu expună la pericol atât persoana proprie, cât și pe ceilalți angajați;
- j) să însușească și să respecte instrucțiunile de Securitate și Sănătate în Muncă specifice activității prestate și să se autoinstruiască în acest domeniu;

1.4. La utilizarea videoterminalelor sau calculatoarelor factorii periculoși sunt:

- a) curentul electric;
- b) curentul electric static;
- c) zgomotul;
- d) iluminare insuficientă.

1.5. Personalul de deservire a calculatoarelor sau videoterminalelor trebuie să cunoască măsurile de protecție contra electrocutării și metode de acordare ale primului ajutor accidentatului.

1.6. În scopul asigurării electrosecurității, personalul de deservire a calculatoarelor sau videoterminalelor este obligat să asigure următoarele cerințe:

- a) pentru evitarea electrocutării nu se admite contactare cu părțile conductoare deschise neizolate ale aparatelor electrice, să nu execute în mod samavolnic reparația lor;
- b) conectarea la rețeaua electrică a echipamentelor de muncă se admite numai prin dispozitivele special destinate pentru acest scop;
- c) nu se admite executarea lucrărilor la echipamentele electrice, care au conductoarele electrice neizolate (ori izolația defectată), sau dacă la contactul cu ele se simte cătuși de puțin acțiunea curentului electric;
- d) despre toate cazurile de rupere a conductoarelor electrice, deteriorarea legării la pământ trebuie informat conducătorul său direct ori electricianul de serviciu.

1.7. În scopul asigurării securității antiincendiare, personalul de deservire a calculatoarelor sau videoterminalelor este obligat să îndeplinească următoarele cerințe:

- a) fumatul se admite numai în locurile speciale destinate pentru acest scop, dotate cu urne antiinflamabile și mijloace antiincendiare;
- b) să nu blocheze accesul și trecerile spre mijloacele antiincendiare;
- c) să nu lase fără supraveghere, chir pe o întrerupere de scurtă durată, echipamentele conectate la rețeaua electrică;

- d) caloriferele electrice de încălzire se admit spre utilizare numai cu permisiunea conducerii întreprinderii. Ele se instalează la o distanță de cel puțin 1m de la alte echipamente electrice, mobilier ori materiale ușor inflamabile.

2. Cerințe de securitate și sănătate în muncă pînă la începerea lucrului

2.1. Pînă la începerea lucrului personalul de deservire a calculatoarelor sau videoterminalelor este obligat:

- a) să examineze masa de lucru și să o elibereze de obiectele și lucrurile de prisos;
- b) să elibereze trecerile pînă la masa de lucru;
- c) să controleze suficiența iluminării în încăperea de muncă (în oficiu);
- d) să controleze fiabilitatea instalării mesei de lucru, scaunului, echipamentelor electrice de birou (computer, xerox, fax, ș.a.), în caz de necesitate să regleze masa, scaunul (fotoliul) cît și aranjarea elementelor aparatelor electrice de birou (computer, xerox, fax, ș.a.) din punct de vedere al cerințelor ergonomice cu scopul excluderii unor poze incomode și tensiuni excesive ale ochilor.
- e) să solicite de la conducătorul locului de muncă sarcinile pentru ziua de muncă;
- f) să se asigure că nu atîrnă fire dezgolite din procesorul calculatorului, sau de la echipamente electrice care sînt prezente pe masa de lucru;
- g) să se asigure că distanța de la ochi pînă la ecran este de 600-700 mm, cea admisibilă fiind nu mai mică de 500 mm.
- h) să se asigure că ecranul monitorului se va găsi în zona unghiului de protecție a corpurilor de iluminat în așa fel ca aceasta să nu se reflecte pe suprafața ecranului.
- i) să verifice prezența mijloacelor de stingere (stingătoarelor) la locul acestora;

3. Cerințe de securitate și sănătate în muncă în timpul lucrului

3.1. Personalul de deservire a calculatoarelor sau videoterminalelor este obligat:

- a) să urmărească permanent și să ia măsuri pentru menținerea echipamentelor de muncă, căilor de acces și a mediului de muncă (fizic) într-o stare corespunzătoare cerințelor de Securitate și Sănătate în Muncă;
- b) să îndeplinească sarcina de muncă primită de la conducătorul locului de muncă;
- c) să nu intre în discuții contradictorii cu personalul ierarhic superior;
- d) să-și dea avizul la modificarea metodelor și procedeele de lucru;

- e) să urmărească permanent respectarea cerințelor de Securitate și sănătate în Muncă de către colegii săi.
- f) să ia o poziție corectă la masa de muncă conform figurii 1;

Figura 1



- g) Masa de lucru sau suprafața de lucru trebuie să fie suficient de mare, să aibă un grad de reflexie mic și să permită o amplasare flexibilă a monitorului, tastaturii, documentelor și echipamentului conex.
- h) Tastatura se plasează pe suprafața mesei astfel încât să fie găsită poziția confortabilă de lucru prin care să evite oboseala din brațe sau mâini.
- i) Poziția ochilor față de ecranul monitorului va fi la nivelul centrului ecranului sau la 2/3 din înălțimea acestuia.
- j) se interzice utilizarea echipamentelor de muncă pe care nu le cunosc și pentru care nu au fost instruiți.
- k) se interzice efectuarea oricărei intervenții (reparații) în timpul funcționării echipamentului de muncă (calculatorului).
- l) dacă în timpul funcționării calculatorului se aud zgomote deosebite, acesta va fi oprit și se va anunța personalul de întreținere pentru control și remediere.
- m) în timpul funcționării calculatorului, ușile de acces la sala calculatorului nu se vor bloca sau încuia, pentru a permite evacuarea rapidă, în caz de pericol, a personalului de deservire.
- n) în cazul unui început de incendiu în sala calculatoarelor, se va acționa cu stingătorul cu praf și dioxid de carbon. Reluarea lucrului în zonele de acțiune a dioxidului de carbon se va face numai după ventilarea spațiilor respective cu instalația de climatizare în funcțiune, în circuit deschis, un timp stabilit în funcție de capacitatea ventilatoarelor și volumul încăperilor, dar nu mai puțin de o oră.

- o) se interzice consumul alimentelor pe masa suport a calculatorului sau deasupra tastaturii.
- p) se interzice consumul lichidelor pe masa de suport a calculatorului sau pe tastier;
- q) în timpul lucrului la calculator, se va evita purtarea ochelarilor colorați. Pentru evitarea reflexiilor difuze sau speculare se vor utiliza filtre antireflexii (sub formă de rețea, aplicate pe suprafața ecranului).
- r) personalul de deservire a calculatoarelor sau videoterminalelor trebuie să cunoască necesitatea și posibilitățile de reglare a echipamentului și mobilierului de lucru. Reglările se vor efectua în raport cu cerințele sarcinii de muncă, condițiile de mediu și cu caracteristicile antropofuncționale și psihofiziologice individuale. Se vor regla în principal:
- luminanța monitorului, contrastul între caractere și fond, poziția monitorului (înălțime, orientare, înclinare);
 - înălțimea și înclinarea suportului pentru documente;
 - înălțimea mesei de lucru (dacă este reglabilă);
 - înălțimea suprafeței de ședere a scaunului, înclinarea și înălțimea spătarului scaunului.
- 3.2. Durata întreruperii de masă se stabilește în conformitate cu Codul Muncii al RM și Regulamentul de ordine interioară.
- 3.3. În ziua de muncă de 8 ore, pauzele reglementate se acordă după 2 ore de la începutul schimbului și după 2 ore după prânz, cu durata de 15 minute fiecare.
- 3.4. În ziua de muncă de 12 ore, pauzele reglementate trebuie să fie efectuate în primele 8 ore ca și pauzele din ziua de 8 ore, iar în ultimele 4 ore, după fiecare oră câte 15 minute.
- 3.5. Nu se admite activitatea la monitor mai mult de 2 ore fără pauze reglementate.
- 3.6. În scopul combaterii monotoniei, suprasolicitărilor neuropsihice, oboselii aparatului vizual și celui locomotor, al menținerii capacității maxime de muncă, în timpul pauzelor reglementate lucrătorilor li se recomandă exerciții fizice, pentru ochi și relaxare psihologică.
- 3.7. Dacă simțiți dificultăți vizuale cauzate de lucrul la monitor cereți de la angajator organizarea examinării oftalmologice.
- 3.8. Femeile din timpul stabilirii sarcinii și în perioada de alăptare a copilului la executarea oricăror lucrări la computer nu se admit.
- 3.9. Pe parcursul programului de lucru nu se admite utilizarea băuturilor alcoolice și utilizarea drogurilor, cât și prezența la lucru în stare de ebrietate, sau sub influența drogurilor.

- 3.10. Personalul administrativ de conducere și personalul ingineresc-tehnic răspund pentru felul în care se realizează activitatea de prevenire în sectorul subordonat, implicat pentru orice abatere de la actele legislative și normative de Securitate și sănătate în Muncă, fără excepție, relativ la toate elementele ale sistemului de muncă pe care îl organizează și conduce.
- 3.11. În timpul lucrului la computer, personalul de deservire a calculatoarelor sau videoterminalelor este obligat să respecte următoarele cerințe:
- a) să nu contacteze panoul posterior al procesorului când sistemul de alimentare cu curent electric este conectat;
 - b) nu se admite reconectarea fișelor de interfață (intrare-ieșire) a cablurilor, dispozitivelor periferice când computerul este conectat la rețeaua electrică;
 - c) să nu admită umezirea suprafeței procesorului, monitorului, claviaturii, imprimantei și alte dispozitive;
 - d) de sinistătător să demonteze și să repare computerul și elementele din completarea lui.
- 3.12. Conectarea computerului se efectuează în următoarea succesiune:
- a) se conectează blocul de alimentare;
 - b) se conectează dispozitivele periferice (imprimanta, monitorul, scannerul, ș.a.);
 - c) să conectează procesorul;
- 3.13. Personalul de deservire a calculatoarelor sau videoterminalelor este obligat să deconecteze imediat computerul în cazurile:
- a) depistării oricăror defecte;
 - b) la deconectarea neașteptată a curentului electric;
 - c) în timpul curățirii computerului.

4. Cerințe de securitate și sănătate în muncă în situații de avarie a calculatorului

- 4.1 Personalul de deservire a calculatoarelor sau videoterminalelor este obligat:
- a) la depistarea ruperii cablurilor electrice de alimentare, defecțiunii legării la pământ, și altor defecte, apariția mirosului de ars îndată se deconectează alimentarea de la priză și se informează conducătorul său direct sau electromotorul de serviciu;
 - b) în cazul oricăror întreruperi în lucrul utilajului tehnic asigurării programare îndată se cheamă specialiștii respectivi;
 - c) în cazul apariției unor dureri acute la ochi, înrăutățirii bruște a vederii – imposibilității de a concentra privirea sau la apariția stridenței (vederea nu este deslușită), apariției durerilor la degete și încheieturii mâinilor, bătăilor sporite a inimii, îndată se părăsește locul de muncă și se anunță conducătorul său direct ori roagă să facă acesta pe altcineva;

- d) să nu înceapă lucrul la computer până la înlăturarea defectelor depistate.
- 4.2 La primirea unei traume ori îmbolnăvirii neașteptate îndată se anunță conducătorul său direct (ori roagă să facă aceasta pe altcineva), se organizează acordarea primului-ajutor medical, ori se cheamă urgența medicală la telefonul „112”.
- 4.3 Dacă s-a observat vre-o persoană sub acțiunea curentului electric, îndată se deconectează curentul electric ori se eliberează de sub acțiunea curentului electric, se acordă primul-ajutor medical și se cheamă urgența medicală la telefonul „112”.
- 4.4 La terminarea lucrului la computer personalul de deservire a calculatoarelor sau videoterminalelor este obligat să respecte următoarea succesiune de deconectare a computerului:
- a) se îndeplinește închiderea tuturor programelor active;
 - b) se îndeplinește parcarea capului de citire al discului (dacă parcarea nu este automată);
 - c) se verifică dacă în portdisc nu sunt dischete;
 - d) se deconectează alimentarea cu curent electric a procesorului;
 - e) se deconectează celelalte dispozitive periferice (imprimanta, scannerul, etc.)
 - f) se deconectează blocul de alimentare (cu curent electric).
- 4.5 Personalul de deservire a calculatoarelor sau videoterminalelor este dator să cerceteze cu privirea și să aducă în ordine locul de muncă, să facă câteva exerciții pentru ochi, degete și încheieturile mâinilor pentru relaxare.
- 4.6 După ce lucrul este terminat, să scoată din priza de alimentare cu curent electric (ea trebuie să fie în stare bună de funcționare).

5. Cerințe de securitate și sănătate în muncă în situații de avarie

5.1. În situație de avarie, lucrătorul este obligat:

- 1) să acorde primul ajutor medical accidentatului (în caz de traumă);
- 2) să apeleze Serviciul Național Unic pentru Apelurile de Urgență-112;
- 3) să informeze imediat conducătorul locului de muncă;
- 4) să participe la lichidarea consecințelor avariei.

5.2. La apariția situației de avarie, lucrătorul este obligat:

- 1) să suspende imediat lucrul;
- 2) să preîntâmpine colegii despre pericol;
- 3) să apeleze Serviciul Național Unic pentru Apelurile de Urgență-112;
- 4) să părăsească zona periculoasă;
- 5) să informeze conducătorul său direct;
- 6) să participe la lichidarea consecințelor situației date.

5.3. În cazul inflamării conductoarelor electrice, lucrătorul este obligat:

- 1) să suspende imediat lucrul;
- 2) să deconecteze întrerupătorul cu pârghie;
- 3) să apeleze Serviciul Național Unic pentru Apelurile de Urgență-112;

- 4) să participe la stingerea focului;
 - 5) să informeze conducătorul locului de muncă.
- 5.4. La stingerea incendiilor în instalațiile electrice se utilizează stingătoarele cu bioxid de carbon sau stingătoarele cu pulbere.
- 5.5. În caz de incendiu, lucrătorul este obligat:
- 1) să preîntâmpine colegii săi despre pericol;
 - 2) să solicite ajutorul echipei de pompieri apelând Serviciul Național Unic pentru Apelurile de Urgență-112;
 - 3) să participe la stingerea focului (flacăra se stinge cu nisip, pânză de cort, apă, stingătoare). Lucrătorul este obligat să cunoască metodele de acordare a primului ajutor medical în caz de arsuri. Nu se admite tragerea de pe locurile arse a îmbrăcăminte și scoaterea de pe rană a albiturilor lipite. Locurile arse se spală cu apă curată, ulterior cu o soluție slabă de acid acetic sau boric. În cazul arsurilor ale ochilor, se aplică comprese din soluție slabă de acid boric.
- 5.6. În caz de electrocutare, accidentatul imediat se eliberează de sub acțiunea curentului electric, deconectând rețeaua cu întrerupătorul sau printr-o metodă de rupere a ei. Dacă aceste acțiuni sunt imposibile, accidentatul trebuie separat de părțile conductoare folosind echipamentul de protecție sau obiecte uscate, care nu conduc curentul electric. După eliberarea accidentatului de sub acțiune curentului electric apelați Serviciul Național Unic pentru Apelurile de Urgență-112. Până la sosirea medicului, dacă accidentatul nu respiră, se execută respirația artificială și masajul exterior al inimii, atrăgând atenție la starea pupilelor accidentatului. Pupilele mărite indică la agravarea bruscă a circulației sângelui la creier, în acest caz, răsucitarea se începe imediat.
- 5.7. În caz de intoxicație cu gaze apelați Serviciul Național Unic pentru Apelurile de Urgență 112. Până la sosirea medicului:
- a) accidentatul se scoate la aer curat;
 - b) se eliberează de tot ce împiedică respirația lui (se deschide gulerul, se scoate centura, brâul, etc.);
 - c) se curăță accidentatului gura de mucozitate cu ajutorul tifonului și se dă să miroase hidroxid de amoniu.

6. Cerințe de securitate și sănătate în muncă la terminarea lucrului

6.1. La terminarea lucrului:

- a) calculatoarele se deconectează de la rețeaua electrică;
- b) se aduc în ordine locurile de muncă și trecerile spre ele;
- c) se curăță de praf și murdărie echipamentele de muncă;
- d) se controlează dacă n-au rămas echipamente conectate la rețea, focare incendiare tănuite, se încuie biroul (încăperea de muncă), după caz – se conectează la sistemul de semnalizare și se predă serviciului de pază;
- e) se informează conducătorul direct despre toate neajunsurile în timpul schimbului.