

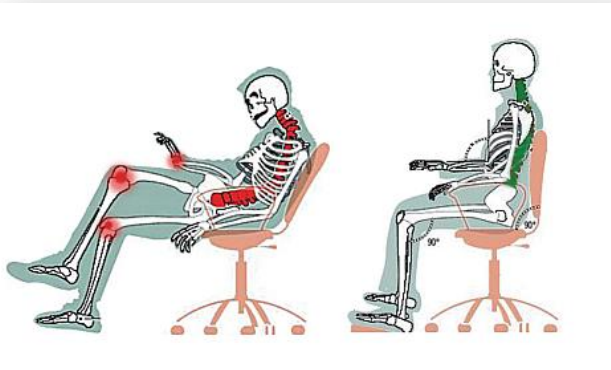


شرکت آب منطقه‌ای یزد

واحد HSE (بهداشت، ایمنی و محیط زیست)

ارگونومی کاربردی برای کاربران رایانه

نشریه شماره ۳



گردآورنده: مهدی سلیمانی

عوارض کار با کامپیوتر:

- **بیماری‌های چشم:** سرخی، آبریزش و سوزش چشم، دو بینی، احساس تاری دید، کاهش قدرت بینایی، خستگی و درد چشم و سردرد

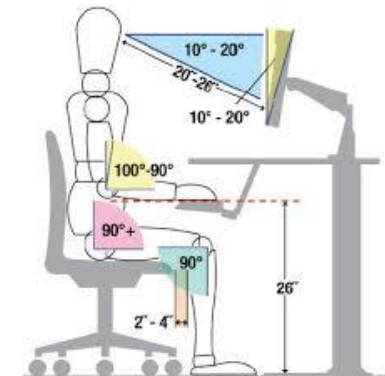


- **اختلالات اسکلتی-عضلانی:** کمر درد، سندروم تونل کارپال یا درد شدید در میچ دست، درد ناحیه گردن، درد ناحیه زانو یا آرنج و ...

- **کم تحرکی:** چاقی، دیابت و بیماری‌های ناشی از آن

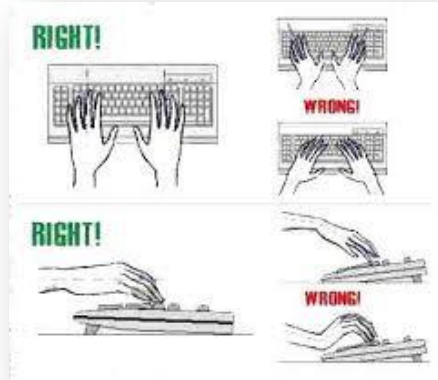
اصول ارگونومیک کار با رایانه:

- ✓ ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم باشد؛ به گونه ای که وقتی کف پا بر روی زمین یا استراحتگاه پا قرار بگیرد، زانو زاویه ای در حدود ۹۰ درجه داشته باشد و رانها موازی با سطح زمین قرار گیرند.
- ✓ صندلی های مورد استفاده در کار با رایانه بهتر است دسته دار بوده و دسته آن با ارتفاع میز مطابقت داشته باشد.
- ✓ صفحه مانیتور را طوری تنظیم کنید تا ستون فقرات شما به صورت مستقیم قرار گرفته و چشمان شما با قسمت بالایی صفحه نمایش در یک خط مستقیم قرار گیرند. این وضعیت برای چشمان شما راحتی بیشتری به همراه خواهد داشت.

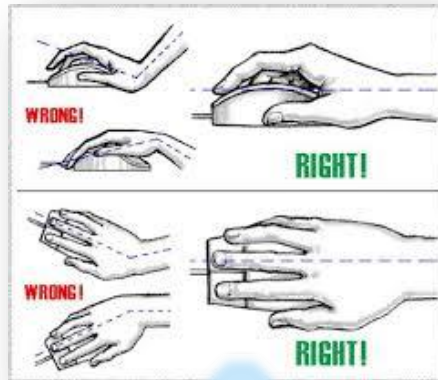


- ✓ برای به حداقل رساندن فشار بر روی گردن و کمر هنگام تایپ یک نوشته یا نامه، استفاده از نگه دارنده های کاغذ برای قرار دادن نامه روی آن لازم است.
- ✓ بهتر است با باز کردن درب و پنجره ها و یا تعبیه دستگاه تهویه، هوای اتاق به طور مرتب تعویض شود.
- ✓ هر ۳۰ دقیقه به اشیائی که در فاصله ۶ متری قرار دارند، چند دقیقه چشم بدوزید.
- ✓ برای اتاق کار، دمای ۱۹-۲۳ درجه سانتی گراد و رطوبت حدود ۵۰ درصد مناسب است.
- ✓ اگر از عینک استفاده می کنید، مانیتور را کمی به سمت بالا بچرخانید، طوری که بخش پایینی آن به چشم شما نزدیک تر باشد.
- ✓ میز کار را طوری قرار دهید که روشنایی لامپ های سقف در طرفین قرار گیرد و از قرار دادن میز در محلی که نور لامپ مستقیماً در برابر شما باشد خودداری شود. در استفاده از روشنایی طبیعی نیز نباید صفحه مانیتور در برابر پنجره قرار گیرد.

- ✓ هنگام تایپ کردن نباید مچ دستتان بر روی جایی قرار گیرد یا خم شود و به سمت بالا یا پایین زاویه دار قرار نداشته باشد، گاهی به مچ هایتان استراحت دهید و به آنها ورزش دهید.



- ✓ هنگام کار با رایانه توجه داشته باشید که مچ دست شما نباید در حالت خم قرار گیرد و در زمان استفاده از موس، مچ باید در امتداد ساعد باشد تا دچار عوارض مزمن مچ دست نشوید.



- ✓ ترجیحاً از یک زیر پای استفاده نمایید و پاها را روی آن قرار دهید. این وسیله به راحت بودن وضعیت پاهای شما کمک می کند.



- ✓ عرض پشتی صندلی بایستی حداقل ۳۲ تا ۳۶ سانتی متر باشد. ارتفاع پشتی صندلی را نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی متر توصیه می کنند. صندلی بایستی در قسمت قرار گرفتن گودی کمر (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر از پای بی) داری یک قوس محدب و در قسمت پشت دارای یک قوس مقعر باشد.
- ✓ هر نوبت، بیش از ۴۵ دقیقه با رایانه کار نکنید. پس از ۴۵ دقیقه چند قدم راه بروید و با نرمش های ساده، گردن، بازو، مچ و دست و پا را حرکت دهید.