



انستیتو ملی بهداشت و ایمنی در کار

ارگونومی کار با کامپیوتر



عنوان: ارگونومی

تهیه کننده: واحد بهداشت حرفه ای
تاییدکننده: کمیته آموزش به بیمار

سال تهیه: پاییز 1399
ناظر کیفی: سوپر وایزر آموزش سلامت
تاییدکننده علمی: کارشناس شبکه بهداشت

مقدمه:

امروزه میلیونها کارمند در سراسر جهان بخشی یا تمامی ساعات کار خود را با کامپیوتر می گذرانند. اخیرا کاربرد کامپیوتر و تکنولوژی در ایران نیز از افزایش قابل ملاحظه ای برخوردار شده که این مسئله، بالطبع مشکلات بهداشتی و ایمنی زیادی را برای افرادی که با کامپیوتر کار می کنند به وجود می آورد و ضروری است که در جهت ایجاد یک فرهنگ صحیح و مناسب در کاربرد ایمنی و بالا بردن سطح اطلاعات افرادی که با این ابزار کار می کنند اقدامات اصولی و مبتنی بر راهنمایی های مناسب صورت پذیرد.

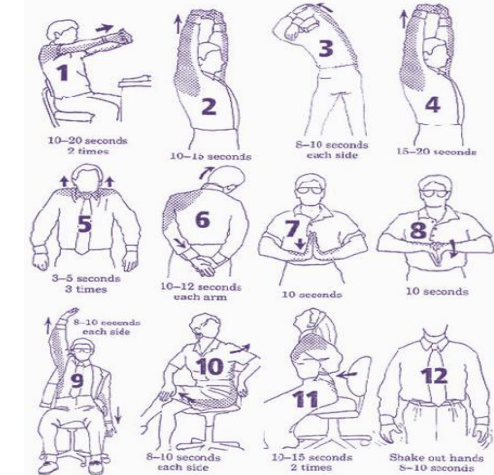


عوامل مخاطره آمیز در کار با کامپیوتر:

- ۱- تکرار زیاد حرکات دست ، بازو یا شانه
 - ۲- کار طولانی مدت ، بدون استراحت و عدم تغییر وضعیت بدن.
 - ۳- کار کردن در حالیکه مچ دست خمیده یا زاویه دار است.
 - ۴- کار کردن در حالیکه گردن به جلو یا عقب خم شده است.
 - ۵- نور نامناسب محیط کار.
 - ۶- صندلی نامناسب و غیر ارگونومیک.
- عوارض بهداشتی ناشی از کار طولانی با کامپیوتر:
- * دردهای مزمن گردن و شانه
 - * خستگی و خشکی چشم
 - * ضعف عضلانی مثل عضلات سرین، شکم و پشت که موجب کمر درد یا تغییر شکل بدن می شود.
 - * درد های مفصلی
 - * سندروم تونل کارپال

برای پیشگیری از این عوارض ، نکات ساده و مهم زیر را هنگام کار با کامپیوتر رعایت کنید:

1- به تناوب در فاصله زمانی هر 45 دقیقه تا یک ساعت از جای خود بلند شوید چند قدم راه بروید، با نرمش های ساده، گردن، بلزوه، مچ دست و پاها را حرکت دهید.



2- صفحه مانیتور (صفحه نمایش) 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.

3- فاصله صفحه مانیتور تا چشمان شما باید بین 50 تا 60 سانتی متر باشد.

4- هر 30 دقیقه به اشیایی که در فاصله حداقل 6 متری قرار دارند چند دقیقه چشم بدوزید.

5- در صورت امکان از زیرپایی استفاده کنید و پاها را روی آن قرار دهید. این وسیله به راحت بودن وضعیت پاها کمک می کند.

6- 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 به طور مستقیم در برابر شما باشد خودداری کنید . در استفاده از روشنایی طبیعی نیز نباید صفحه مانیتور در برابر پنجره قرار گیرد.

7- سطح صفحه کلید تقریباً باید هم ارتفاع با دسته صندلی و آرنج باشد و مچ ها به طور عادی روی صفحه کلید ها قرار گیرد به طوری که هنگام کار ساعدها تقریباً موازی با افق قرار گرفته و زاویه بین مچ دست و ساعد 5 تا 10 درجه باشد. موقعیت موس از نظر ارتفاع و فاصله همانند صفحه کلید است.

8- روشنایی محل کار باید مخلوطی از نور سفید و زرد بوده (ترجیحاً از لامپ مهتابی استفاده شود) و شدت آن در حدود 300 لوکس باشد.

9- بهتر است با بازکردن درب و پنجره ها و یا تعبیه دستگاه تهویه مطبوع، هوای اتاق به طور مرتب تعویض شود.

10- صندلی های مورد استفاده در کار با کامپیوتر بهتر است دسته دار بوده و دسته آن با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد . همچنین دارای ۵ چرخ بوده و چرخان باشد.

11- آرنج های خود را به بدنتان نزدیک کنید و مچ دست هایتان را صاف نگه دارید. این یعنی صفحه کلید و موس باید در جایگاه درست قرار داشته باشند تا مجبور نباشید برای رسیدن به آنها به جلو متمایل شوید.

