



ارگونومی کار با کامپیوتر



عاسفه باقري

کارشناس بهداشت حرفه ای

• اندازه های زیر را در هنگام کار با کامپیوتر رعایت کنید:

- شیب صفحه کلید 10-15 درجه
- ارتفاع دسته صندلی از کف صندلی 28 سانتی متر
- ارتفاع صفحه کلید نسبت به کف اتاق 62 تا 88 سانتی متر
- ارتفاع مانیتور نسبت به کف زمین 90 تا 128 سانتی متر
- فاصله چشم از مانیتور 50 تا 60 سانتی متر



امید است با رعایت این نکات ، از ابتلا به دردهای گردن ، شانه ، خستگی زیاد و همچنین ناراحتی های چشمی و دیگر عوارض پیشگیری نمایید.

- هنگام تایپ با کامپیوتر مچ دست خود را نباید در حالت خم قرار دهید ، وضعیت قرارگیری دستها باید بگونه ای باشد که زاویه آرنج در حین تایپ کردن حدود 90 درجه باشد.

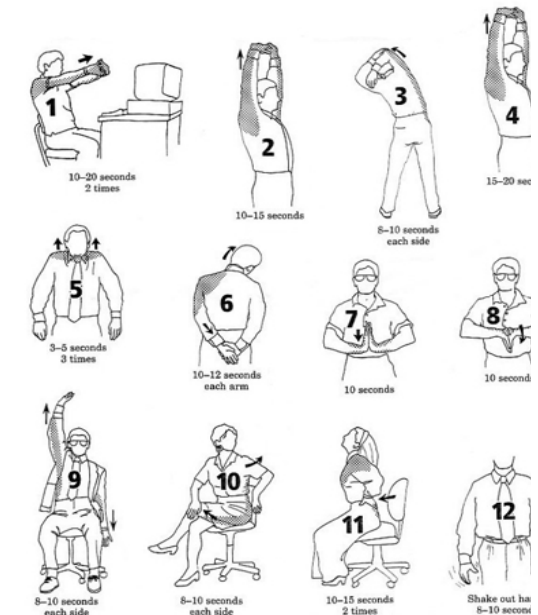


- مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنائی اتاق به صفحه آن نتابد ، هنگام کار با کامپیوتر ، نور و روشنائی که از پنجره اتاق وارد می شود را با استفاده از پرده کاهش دهید.
- در هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید به صورت ارادی پلک بزنید ، این کار سبب می شود سطح چشم با اشک آغشته شود و خشک نگردد.
- سعی کنید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از مانیتور برداشته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه ای دور نگاه کنید. این کار سبب استراحت عضلات چشم می شود.

م. توجه به موارد ارگونومیکي و وجود شرایط مناسب هنگام کار با کامپیوتر، در بلند مدت باعث یز اختلالات و ناراحتی های گوناگون می شود.

ای پیشگیری از این بیماری ها باید به نکات ساده | مهمی توجه کرد.

- به تناوب از پشت میز کار برخاسته، کمی استراحت کنید و با انجام نرمش های زیر، گردن، بازو، مچ دست و پا را حرکت دهید.



- صفحه مانیتور را به گونه ای تنظیم کنید که ستون فقرات شما در حالت مستقیم قرار گیرد (در این حالت باید زاویه ران 90 درجه باشد) و چشمان شما با صفحه نمایش در یک خط مستقیم قرار گیرد.



- صندلی رایانه باید دارای پنج پایه چرخدار باشد، ارتفاع آن باید قابل تنظیم باشد بگونه ای که وقتی پاها بر روی زمین یا زیرپایی قرار گیرد زانو زاویه 90 درجه داشته باشد.
- نشیمنگاه صندلی نباید خیلی نرم باشد تا فرد بر روی آن فرو نرود و نباید خیلی سفت باشد تا باعث خستگی لگن و اختلال در خورسانی به پا نشود.
- پشتی صندلی باید محکم باشد و پشت فرد را به طور کامل حمایت کند، پشتی باید در محل قرارگیری گودی کمر کمی برجسته باشد تا گودی کمر را بپوشاند.

- صندلی باید دارای یک استراحتگاه مناسب برای ساعد با پهنای حداقل 5 سانتی متر و ترجیحا با ارتفاع قابل تنظیم باشد.



- حتما از زیر پایی با شیب 10-25 درجه استفاده نمایید، پاها را طوری روی زیرپایی قرار دهید که با بدنتان زاویه 90 درجه بسازد.



- در هنگام تایپ کردن باید نگهدارنده کاغذ (هولدر) هم سطح با صفحه مانیتور باشد.