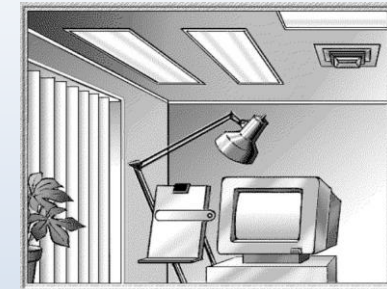


ارگونومی کار با کامپیوتر



تهیه و تنظیم: مریم صفر بفشایش

کارشناس بهداشت مرغه ای

بهار ۱۳۹۳

ایمنی و سلامتی در محیط کار: اساسی ترین حق انسانی

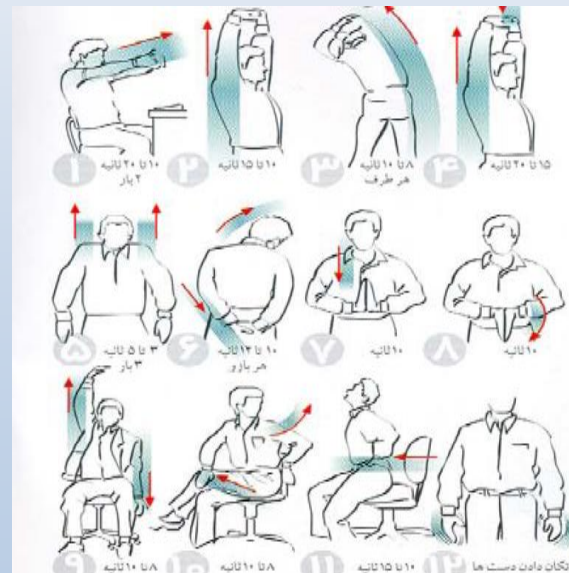
مقدمه

شناخت عوامل موثر هنگام کار با کامپیوتر به علت کاربرد زیاد این وسیله در زندگی روزمره، اهمیت فراوانی پیدا کرده است.

عدم توجه به موارد ارگونومیکی و وجود شرایط نامناسب هنگام کار با کامپیوتر، در بلند مدت سبب بروز اختلالات و ناراحتی های گوناگون می شود.

برای پیشگیری از این بیماری ها باید به نکات ساده اما مهمی توجه شود. از جمله:

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



صفحه مانیتور را به گونه ای تنظیم کنید تا ستون فقرات شما در حالت مستقیم باشد، و چشمان شما با صفحه نمایش در یک خط مستقیم قرار گیرد.

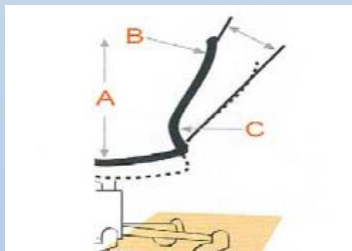


ارتفاع مناسب پشتی صندلی بین ۴۸ تا ۵۲ سانتی متر از کف صندلی باشد (A).

قسمت بالای پشتی صندلی باید کمی فرو رفته باشد (B).

عرض پشتی صندلی ۳۲ تا ۳۶ سانتی متر باشد و برای افزایش بازدهی، شعاع فرورفتگی پشتی صندلی ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر باشد.

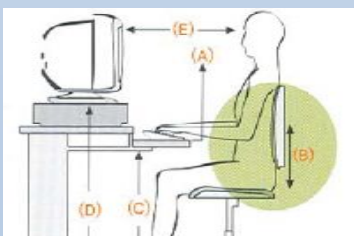
برآمدگی پشتی یا بالشتک مناسب صندلی در ناحیه کمر، در ارتفاع ۱۰ تا ۲۰ سانتی متری بالای نشیمنگاه باشد (C).



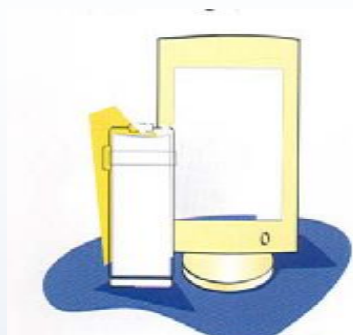
میزان روشنایی مانیتور

- ❑ باید با روشنایی اتاق هماهنگ باشد .
- ❑ یک روش تنظیم روشنایی مانیتور این است که : به یک صفحه وب سفید نگاه کنید ، اگر سفیدی صفحه برای شما مانند یک منبع نور است روشنایی مانیتور زیاد است و باید آن را کم کنید .
- ❑ اگر سفیدی صفحه ، به رنگ خاکستری دیده شود ، روشنایی مانیتور کم است ، باید آن را تنظیم نمایید تا افزایش یابد .
- ❑ در هنگام کار با کامپیوتر به طور ارادی پلک بزنید . این کار سبب می شود سطح چشم با اشک آغشته شود و خشک نگردد .
- ❑ اندازه های زیر را هنگام کار در پشت میز کار رعایت نمایید .

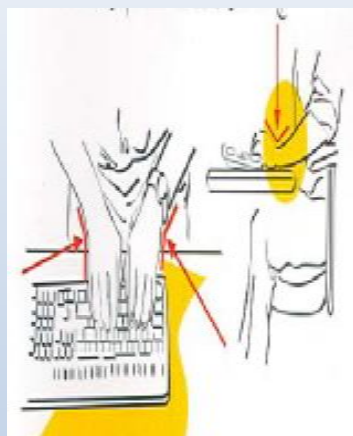
- ✓ **شیب صفحه کلید** ۵ تا ۱۵ درجه (A) .
- ✓ **ارتفاع دسته صندلی** از کف صندلی ۲۸ سانتی متر (B) .
- ✓ **ارتفاع صفحه کلید** نسبت به کف اتاق ۶۲ تا ۸۸ سانتی متر (C) .
- ✓ **ارتفاع مانیتور** نسبت به کف اتاق ۹۰ تا ۱۲۸ سانتی متر (D) .
- ✓ **فاصله چشم از مانیتور** ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر (E) .



- ❑ در زمانی که برای تایپ از کامپیوتر استفاده می نمایید ، نگهدارنده کاغذ (هولدر) هم سطح با صفحه مانیتور باشد .



- ❑ هنگام تایپ با کامپیوتر ، مچ دست خود را نباید در حالت خم قرار دهید .

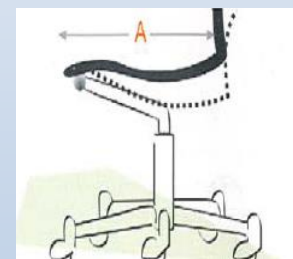


- ❑ مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به صفحه آن نتابد .
- ❑ هنگام کار با کامپیوتر ، نور و روشنایی که از پنجره اتاق وارد می شود را ، با استفاده از پرده کاهش دهید .

- ❑ زاویه پشتی صندلی باید قابل تغییر باشد تا در وضعیت دلخواه قرار گیرد .



- ❑ **سطح نشیمنگاه** باید ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر عرض داشته باشد .
- ❑ **طول سطح نشیمنگاه** از جلو تا عقب ۳۸ تا ۴۲ سانتی متر طول داشته باشد (A) .
- ❑ **تورفتگی جزئی** در کف صندلی به همراه لبه رو به بالا (زاویه ۴ الی ۶ درجه) از لیز خوردن جلوگیری می کند .
- ❑ **کفی صندلی** دارای حداقل ۲ سانتی متر ضخامت و نرم باشد .



- ❑ حتما از زیرپایی با شیب ۱۰ تا ۲۵ درجه استفاده نمایید .
- ❑ پاها را طوری روی زیرپایی قرار دهید که با بدنتان زاویه ۹۰ درجه ایجاد کند .

