

بعد از انجام کار یکنواخت و طولانی ، زمان استراحتی داشته باشید و سر را در جهت مخالف کار ، کشش و حرکت دهید .



از نگه داشتن گوشی تلفن با گردن و شانه خوداری نمایید .



وسایل روی میز خود را با روشی چیدمان و جابجایی کنید تا وسایلی که بیشتر استفاده می شود ، در دسترس باشد .

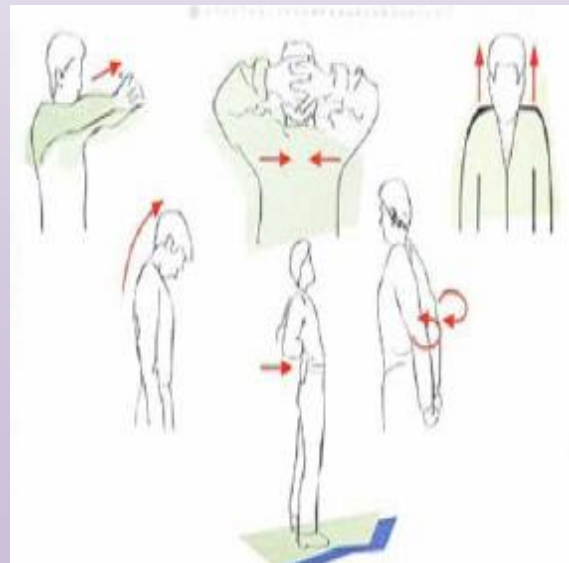


مقدمه

یکی از علل عمده خستگی و دردهای گردن ، شانه و پشت کارکنان ، نشستن طولانی و ناصحیح آنان در پشت میز کار است . به عبارت دیگر کارکنان در پشت میز کار خود به علل مختلف در وضعیت نامناسب بدنی قرار می گیرند .

با نشستن صحیح و با تغییراتی بسیار ساده در محل کار می توان این ناراحتی ها را به حداقل رساند .

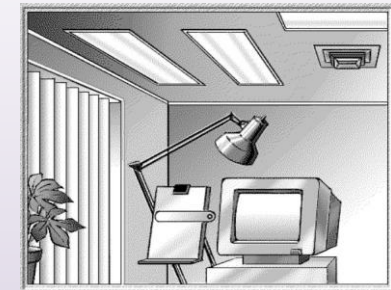
به مدت طولانی پشت میز کار در یک حالت قرار نگیرید . تغییر دادن وضعیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است . بنابراین از جای خود بلند شوید . در اطراف قدم بزنید و برای لحظاتی حرکات زیر را انجام دهید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم
مرکز آموزشی درمانی کامکار عرب نیا



نشستن صحیح پشت میز کار



تهیه و تنظیم : مریم صفربفشارشایش

کارشناس بهداشت مرغه ای

بهار ۱۳۹۳

هدف بهداشت حرفه ای
توسعه سلامت و ایمنی کار است.

✚ اگر از مانیتور استفاده می نمایید ، طوری آن را روی میز کار قرار دهید تا در مقابل شما باشد . همچنین لبه بالایی مانیتور در ارتفاع چشمان شما قرار گیرد .

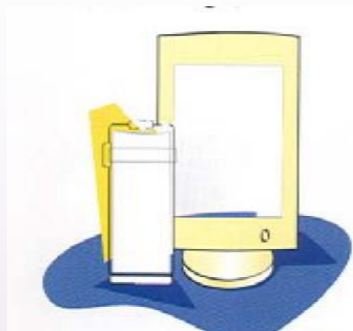


✚ حتما از زیرپایی با شیب ۱۰ تا ۲۵ درجه استفاده نمایید .

✚ پاها را طوری روی زیرپایی قرار دهید که با بدنتان زاویه ۹۰ درجه ایجاد کند .



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



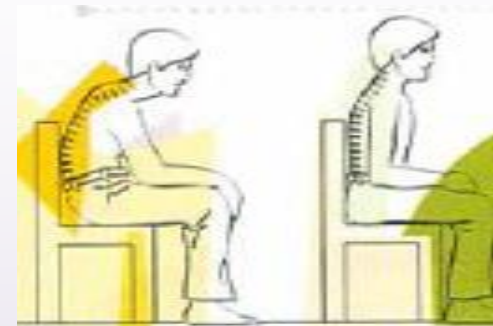
✚ پشت میزی که ارتفاع آن برای شما کوتاه است کار نکنید .



✚ از نشستن روی صندلی بدون پشتی ، به شدت پرهیز نمایید .



✚ نگه داشتن گردن به حالت خمیده ، فشاری معادل سه برابر وزن سر ، روی مهره های ستون فقرات منتقل می نماید. این فشار زیاد می تواند باعث صدمه به ستون فقرات به ویژه در ناحیه پشتی و گردن شود .



✚ صندلی باید راحت باشد . ارتفاع نشیمنگاه ، پشتی صندلی و همچنین زاویه پشتی صندلی باید قابل تنظیم باشد .



✚ صندلی را دور از میز کار قرار ندهید . از صندلی دسته دار ، هنگامی استفاده نمایید که از نزدیک شدن به میز جلوگیری نکند .

