



بیمارستان تخصصی چشم پزشکی خاتم الانبیا(ص)

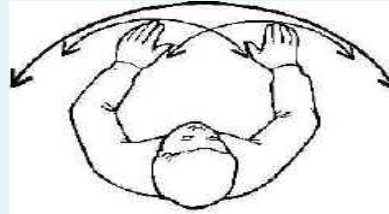
ارگونومی کار با رایانه



تهیه و تنظیم : محبوبه نظری
واحد بهداشت حرفه ای بیمارستان
زیر نظر کمیته آموزش کارکنان
شهریور ۱۳۹۶

حد دسترسی به تجهیزات روی میز :

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



میزان

روشنایی مانیتور

باید با روشنایی اتاق هماهنگ باشد . یک روش تنظیم 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 . در مقابل اگر سفیدی صفحه ، به رنگ خاکستری دیده شود ؛ روشنایی مانیتور کم است باید آن را افزایش دهید.

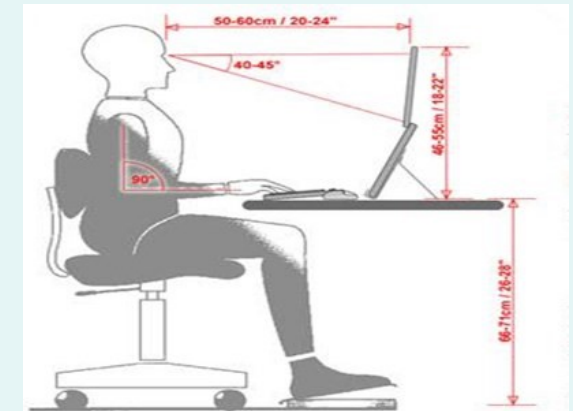
آدرس : مشهد، چهار راه ابوطالب بطرف میدان
فردوسی نبش قرنی ۴۱
تلفن : ۴ - ۰۵۱۱-۳۷۲۸۱۴۰۱
کدپستی : ۹۱۹۵۹-۶۵۹۱۹

اعتبار بخشی

کد: IOH-P-01

وضعیت صفحه نمایش (مانیتور)

فاصله مناسب : فاصله چشم ها تا صفحه نمایش باید بین ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد و در بهترین حالت ۴۶ سانتی متر توصیه شده است .
زاویه مناسب : بالاترین قسمت صفحه نمایش در امتداد دید کاربر قرار گیرد .



در هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید به طور ارادی پلک بزنید این کار سبب می شود سطح چشم با اشک آغشته شود و خشک نگردد.

ارگونومی کار با رایانه

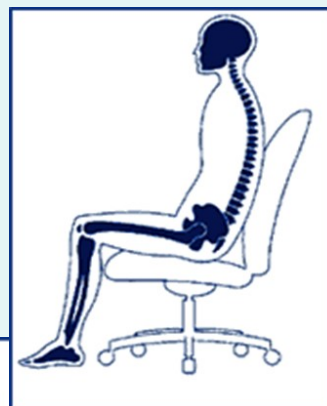
هدف ارگونومی این است که اطمینان حاصل شود که مشاغل، تجهیزات و محیط، مناسب با محدودیت ها و قابلیت های انسان باشد.

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



رفتار های فردی در نحوه نشستن :

نحوه نشستن فرد می تواند یکی از علتهایی باشد که باعث ایجاد کمر درد شود به خصوص در بین افرادی که مبتلاء به کمر دردهای مزمن می باشند استفاده از وضعیت نامناسب بدن سبب تشدید درد می گردد و این مسئله نشان دهنده این است که نحوه نشستن افراد حائز اهمیت زیادی می باشد.



استفاده از پشتی مناسب :

اکثر دردها و فرسایش های داخل مهره ای و فشار بر روی دیسک در زمانی پیش می آید که فرد نشسته باشد و از پشتی استفاده ننماید، مهره ها پهن می شوند. برای جلوگیری از این امر پیشنهاد گردیده از پشتی های استفاده گردد که دارای زاویه ۱۰۵-۱۱۰ با سطح افق باشد و حالت قوسی کمر حفظ خواهد شد.

چه موقع باید از زیر پای مناسب استفاده

نمود؟

در صورت تنظیم ارتفاع صندلی و قرار گیری صحیح مچ دست و ساعد در راستای همدیگر بطوریکه دسته صندلی تکیه گاه آرنج و در ارتفاع میز کار قرار گیرد اگر کف پاها کاملا روی زمین قرار گیرند نیازی به استفاده از زیر پائی نیست ولی اگر پاها در حالت آویزان باشند بایستی از زیر پائی با ارتفاع مناسب استفاده نمود.