

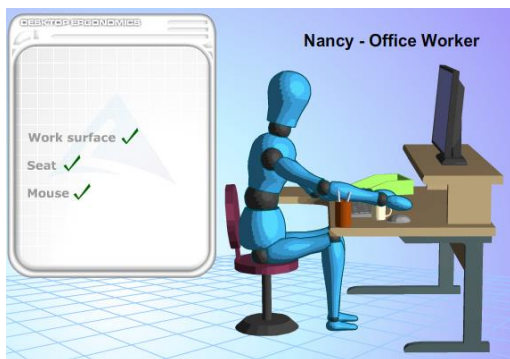


بنیاد شهید و امور ایثارگران

بیمارستان روانپزشکی میلاد شهریار

ارگونومی کار با رایانه

گروه هدف: کارکنان



واحد آموزش

کدشناسه: MH/PFE/FO/07

یک ایده خوب داشتن فضای کافی جلوی کیبورد جهت استراحت دستها و انگشتان در زمانی است که نیازی به تایپ وجود ندارد. ایده خوب دیگر استفاده از لبه ژلاتینی نرم جهت کاهش فشار بروی مچ دست می باشد.

پوسچر:

به وضعیت بدنی و نحوه قرار گیری اندامها در حین انجام کار پوسچر گویند.

در حین کار با کامپیوتر نحوه قرارگیری شانه ها، مچ، گردن، کمر و پاها اهمیت بالایی دارند. وقتی پشت میز قوز می کنیم و یا گردن خود را پایین میگیریم در حقیقت می بایستی انتظار درد را در این نواحی داشته باشیم. توصیه مهم این است که سر و گردن و کمر در پشت میز صاف باشد.

نحوه قرار گیری:

۱. رانها به موازات زمین
۲. ساق ها عمود بر زمین
۳. کف پا دقیقاً روی زمین یا زیر پایی
۴. آرنج در کنار بدن و به موازات ساقها
۵. مچ بدون شکستگی و خم شدن به طرفین
۶. گردن صاف به سمت جلو بدون چرخش

سطح میز کار:

سطح میز کار یکی دیگر از موارد ارگونومیک در کار با کامپیوتر می باشد. ارتفاع میز کار می بایستی مناسب بوده همچنین سطح آن بایستی فضای کافی به اپراتور برای انجام وظایفش بدهد. روی میز کار ما مانیتور، پرینتر، موس و کیبورد وجود دارد. همچنین جهت انجام کارهای دفتری خود و پرهیز از چرخش بالا تنه به فضای کافی نیازمندیم.

موس:

استفاده از موس در حین کار بسیار مهم می باشد. موس باید قابلیت دسترسی آسان داشته و مچ دست در زاویه طبیعی با آن باشد. با توجه به فشار وارده به انگشتان وقتی از موس استفاده می شود می بایستی استراحت های بین کاری را در نظر گرفت.

کیبورد:

بسته به نوع کار ممکن است از کیبورد در حین کار با کامپیوتر استفاده زیادی صورت گیرد (تایپیستها). این مهم است که کیبورد در فاصله مناسب با بدن شما بوده و از کشیده شدن دستها و شانه ها جلوگیری بعمل آورد.

ارگونومی:

علم تطبیق کار، فرآیند(پروسه) کار و همچنین شرایط محیط کار با ظرفیت جسمانی کارگر

در علم ارگونومی هدف:

کاهش عوارض اسکلتی - عضلانی (MSI) از طریق کاهش یا حذف ریسک فاکتورها

آیا تا بحال در حین استفاده از کامپیوتر دچار درد در اعضاء بدن خود شده اید؟ بیشتر ما در طول کار خود تجربه سطوحی از درد را در کار طولانی با کامپیوتر داشته ایم. ارگونومی می تواند با داشتن ابزارهایی به شما در داشتن محیط راحت و امن کمک کند.

آمار چه می گوید؟

ایران:

- ✓ ۷۰٪ از بیماری های شغلی بیماری های اسکلتی - عضلانی می باشد
- ✓ هیچگونه آمار دقیقی از میزان هزینه های سالیانه بیماری های اسکلتی - عضلانی در ایران وجود ندارد.

نحوه استفاده از مانیتور:

یکی از مهمترین تجهیزات محل کار شما مانیتور می باشد. استفاده ناصحیح از آن می تواند تاثیر منفی در سلامتی شما بگذارد. در این بخش سعی خواهیم کرد تا اثرات آن و راههای مقابله را یاد بگیریم. سر درد و خستگی چشم ۲ تاثیر اجتناب ناپذیر استفاده از مانیتور می باشد.

موقعیت قرار گیری مانیتور:

۱- فاصله مانیتور تا چشم شما بین ۳۰ تا ۷۵ سانتیمتر باشد. یک راهنمای خوب در جهت تشخیص فاصله اینکه مانیتور از چشم به اندازه طول دست فاصله داشته باشد. همچنین لبه بالایی مانیتور روبروی چشمان شما باشد.

وضعیت ظاهری مانیتور:

شما می توانید خیلی از تنظیمات مانیتور از قبیل نور زمینه، اندازه فونت و رزولوشن تصویر را در جهت راحتی چشم و پیشگیری از خستگی آن انجام دهید.

روشنایی محل کار:

- ۱- نور پنجره یا لامپ در مانیتور شما منعکس نشده باشد.
- ۲- کنتراست بین نور مانیتور و نور محیطی را کم کنید تا چشم شما آسیب نبیند

زمانی را که شما صرف کار با مانیتور می کنید از تنظیمات مانیتور و نحوه قرار گیری آن اهمیت بیشتری دارد. در حین کار با کامپیوتر بهتر است هر یک ساعت ۵ دقیقه بخود استراحت داده تا از خستگی چشم و سایر اعضاء جلوگیری بعمل آید. این کار می تواند با دیدن اشیاء در فاصله دورتر از مانیتور نیز انجام گردد.

تجهیزات در کار با کامپیوتر:

- ۱. صندلی
- ۲. میز کار
- ۳. کیبورد
- ۴. موس

صندلی می بایستی مشخصات ذیل را داشته باشد:

- ۱- ارتفاع نشیمنگاه قابل تنظیم باشد
- ۲- سطح نشیمنگاه راحت و جادار باشد
- ۳- پارچه صندلی ضد تعریق باشد.
- ۴- پشتی صندلی قابل تنظیم بوده و محل لومبار را ساپورت نماید.
- ۵- دارای دسته بوده و آرنج و ساعد را ساپورت نماید.
- ۶- دسته ها قابل تنظیم باشد.
- ۷- چرخهای آن براحتی بروی سطح زمین حرکت نماید.