

مقدمه:

امروزه در سراسر جهان میلیون ها نفر تمام یا بخشی از ساعت کار خود را در مقابل صفحه نمایش رایانه سپری می کنند. عوارض کار طولانی مدت با کامپیوتر شامل بیماری های چشم، سردرد، کمر درد و فشار در نواحی مچ دست، دردهای گردن و شانه است که با خستگی شدید عضلات و تورم مفاصل این نواحی همراه است.

برای پیشگیری از این بیماریها باید به نکات ساده زیر در چیدمان و انتخاب میز کار رایانه و متعلقات آن توجه نمود:

میز کامپیوتر:

ارتفاع میزهای ثابت باید ۷۲ سانتی متر باشد.

ارتفاع میزهایی که ارتفاع آنها قابل تغییر می باشد باید بین ۶۳ تا ۷۴ سانتی متر باشد.

زیر میز باید به عمق ۵۸ سانتی متر و عرض حداقل ۶۰ سانتی متر باشد و جای کافی برای حرکت پاها وجود داشته باشد.

جنس روی میز نباید براق و یا قابل انعکاس باشد.

مانیتور:

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

مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به صفحه آن نتابد.

ارتفاع مانیتور نسبت به کف اتاق ۹۰ تا ۱۲۸ سانتی متر باشد.

فاصله چشم از مانیتور ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.

در هنگام کار با رایانه سعی کنید به طور ارادی پلک بزنید و برای چند ثانیه به نقطه ای دور خیره شوید.



این کار سبب می شود سطح چشم با اشک آغشته شود و خشک نگردد و در بلند مدت دچار عدم تطابق دید دور و نزدیک نگردید.

صندلی:

ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم و زاویه پشتی آن قابل تغییر باشد تا در وضعیت دلخواه قرار گیرد.

عرض سطح نشیمنگاه ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر باشد.

طول سطح نشیمنگاه از جلو تا عقب ۳۸ تا ۴۲ سانتی متر باشد.

تورفتگی جزئی در کف صندلی به همراه لبه رو به بالا (زاویه ۴ تا ۶ درجه) از لیز خوردن جلوگیری می کند.

کفی صندلی دارای حداقل ۲ سانتی متر ضخامت و نرم باشد و جنس آن به گونه ای باشد که فرد عرق نکند.

ارتفاع پشتی از کف صندلی بین ۴۸ تا ۵۲ سانتی متر باشد.

عرض پشتی صندلی ۳۲ تا ۳۶ سانتی متر باشد.

صفحه کلید و موس:

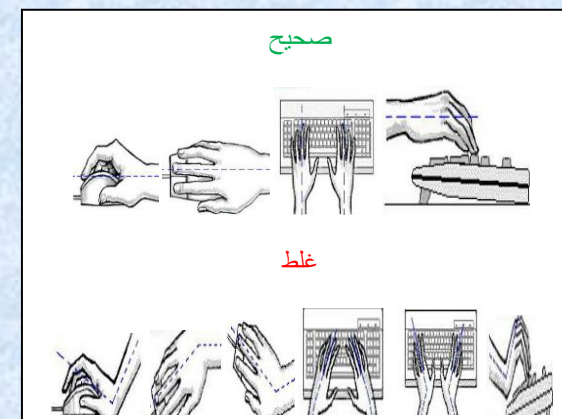
از میزی استفاده کنید که برای صفحه کلید یک سطح جدا با ارتفاع مناسب وقابل تنظیم داشته باشد.

شیب صفحه کلید ۵ تا ۱۵ درجه باشد.

ارتفاع صفحه کلید نسبت به کف اتاق ۶۲ تا ۸۸ سانتی متر باشد .

در زمان تایپ ، نگهدارنده کاغذ (هولدر) هم سطح با صفحه مانیتور باشد .

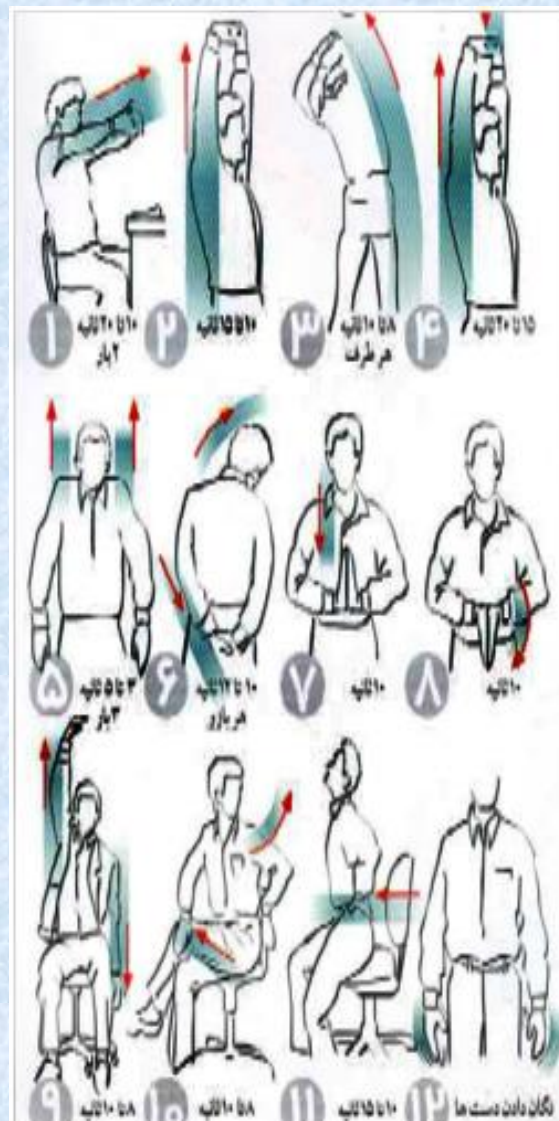
در هنگام تایپ و استفاده از موس، مچ دست را در حالت خم و یا انحراف به چپ وراست قرار ندهید.



زیر پای:

حتما از زیر پای با شیب ۱۰ تا ۲۵ درجه استفاده نمایید و پاها را طوری روی زیر پای قرار دهید که با بدنتان زاویه ۹۰ درجه ایجاد نمایید .

در پایان جهت جلوگیری از اثرات تجمعی مشکلات اسکلتی - عضلانی ناشی از شرایط نامناسب کار با رایانه به تناوب از پشت میز کار برخاسته و کمی قدم بزنید و نرمش های زیر را انجام دهید .



منبع : کتاب fitting the task to the human



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشت

مرکز بهداشت جنوب تهران

راهکارهای پیشگیری از عوارض کار با رایانه

گروه هدف : کاربران رایانه



کد رسانه:

۱-۵۷۶-۲۲-۹۲۹۰