

اصول کار با کامپیوتر



تهیه کننده

واحد بهداشت امور HSE

با پیشرفت علم و مکانیزه شدن صنایع و ادارات، نیاز به کامپیوتر بیشتر از قبل شده است. استفاده از کامپیوتر اگر چه سبب آسان تر شدن کارها می شود ولی در عین حال خود می تواند باعث بوجود آمدن مشکلات فراوان جسمی شود. به همین جهت شناخت عوارض و نحوه استفاده صحیح از کامپیوتر ضروری است.

عوارض بوجود آمده در اثر کار با کامپیوتر:

۱. دردهای عضلانی
۲. سر درد
۳. درد مچ دست و اندام فوقانی
۴. گردن درد
۵. کمر درد
۶. خستگی پشت
۷. مشکلات بینایی



درد های اسکلتی - عضلانی:

کار با کامپیوتر به علت آنکه باعث نگهداری یک حالت ثابت به مدت طولانی می شود، سبب خستگی عضلات گشته و اگر این کار به طور مداوم باشد، باعث صدمه به ماهیچه ها، مفاصل، تاندون ها و اعصاب می شود. نشانه های این صدمات شامل:

درد، تورم، کرخت شدگی، خواب رفتگی دست ها، کاهش نیروی عضلانی و کاهش دامنه حرکت مفاصل می باشد.



مشکلات بینایی:

خیره شدن به صفحه مانیتور، تعداد دفعات پلک زدن را کاهش می دهد و سبب سوزش و خشکی چشم ها و اشک ریزش می گردد. رایج ترین مشکل بینایی در کاربران کامپیوتر، خستگی چشم ها می باشد. عوامل موثر در ایجاد خستگی چشم شامل وضعیت چشم (عیوب انکساری تصحیح نشده مثل آستیگماتیسم، پیر چشمی و نزدیک بینی)، نوع کار با کامپیوتر (کار طولانی و بی وقفه)، عوامل فردی (خستگی، داروها، بیماری های مثل میگرن، ترس از نور و عوامل روانشناختی مثل نگرانی و اضطراب)، عوامل محیطی (سروصدای محیط، آلودگی هوا، روشنایی نامناسب)، وضعیت کاربر هنگام استفاده از کامپیوتر (وضعیت چشم، سر و گردن، کمر، ران، ساق پا و مچ دست) و عوامل ابزاری (مانیتور، موس، صفحه کلید و صندلی) می باشد.



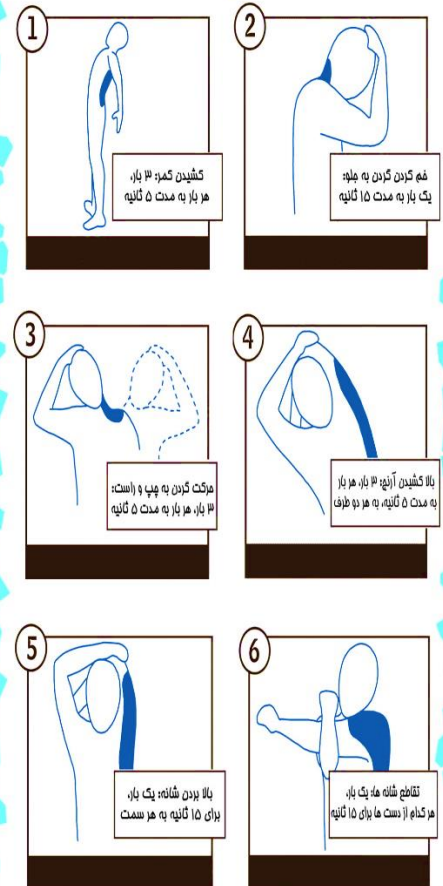
عواملی که احتمال ایجاد عوارض را افزایش می دهند:

۱. تکرار زیاد حرکات دست، بازو یا شانه
۲. کار طولانی مدت، بدون استراحت و عدم تغییر وضعیت بدن
۳. کار کردن در حالی که مچ دست خمیده یا زاویه دار است
۴. کار کردن در حالی که گردن به جلو یا عقب خم شده است
۵. نور نامناسب محیط کار
۶. صندلی نامناسب یا غیر ارگونومیک

چگونه

عوارض ناشی از کار با کامپیوتر را کاهش دهیم:

۱. به تناوب از پشت میز برخاسته، کمی استراحت کنید و از نرمشهای گردن، بازو، مچ دست و پاها استفاده کنید.



۲. سعی کنید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه چشم خود را از مانیتور برداشته و به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه به نقطه‌ای دور نگاه کنید. این کار سبب استراحت عضلات چشم شده و به شما وقت می‌دهد پلک بزنید تا سطح چشم شما مرطوب گردد.

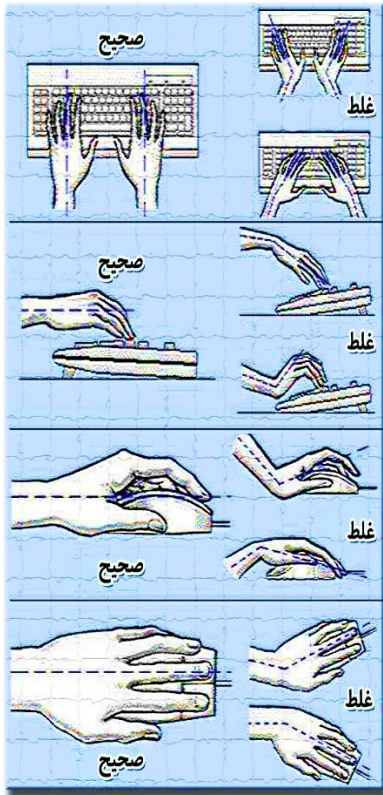
۳. مرکز مانیتور باید ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین‌تر از چشمان شما باشد. این وضعیت علاوه بر این که باعث می‌شود پلک‌ها پایین‌تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد، از خستگی گردن و شانه‌ها نیز می‌کاهد.



۴. ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که ساعد شما در هنگام کار با صفحه کلید، موازی سطح زمین باشد، کف پاها روی زمین قرار داشته و زانو و کمر شما در زاویه ۹۰ درجه قرار گیرد.

۵. فاصله مانیتور با چشمان شما باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد. ۶. هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید گردن خود را راست نگهداشته و شانه را عقب بدهید. قوز کردن سبب دردهای گردن و شانه می‌شود. پشت خود را کاملاً به صندلی بچسبانید. ۷. مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد. هنگام کار با رایانه سعی کنید پرده‌ها را بکشید و روشنایی اتاق را به نصف معمول کاهش دهید. ۸. صفحه نوشته را در حداقل فاصله و هم سطح مانیتور قرار دهید. برای این کار از صفحه‌نگهدار استفاده کنید.

۹. از صفحه کلید و موس به طور صحیح استفاده کنید.



۱۰. از بوجود آمدن استرس تماسی، بین بدن خود و سطوح سفت ایستگاه کاری جلوگیری کنید.

