

## رعایت اصول ایمنی و بهداشت در کار با کامپیوتر

امروزه میلیونها کارگر و کارمند در سراسر جهان بخشی یا تمامی ساعات کار خود را با کامپیوتر می گذرانند که مشکلات بهداشتی و ایمنی زیادی را برای افرادی که با کامپیوتر کار میکنند به وجود می آورد.

## عوارض ناشی از کار با کامپیوتر

### ۱- مشکلات بینایی:

مشکلات بینایی یکی از شایعترین مشکلاتی است که در اثر کار زیاد با رایانه ایجاد میشود مانند درد سرخی و سوزش چشم و آبریزش آن ، دوبینی، احساس تاری دید که به کاهش قدرت بینایی ، خستگی و درد چشم و سردرد منجر می شود . افرادی که دارای اختلالات انکساری اصلاح نشده هستند بیشتر در معرض خطر می باشند .

### ۲- عوارض اسکلتی و عضلانی :

یکی دیگر از شایع ترین عوارض کار با رایانه ، دردهای عضلانی و درد مچ دست و بازو است . درد گردن و کمردرد درازمدت ، خمیدگی پشت ، از عوارض دیگر کار زیاد و طولانی با رایانه است . زیرا کاربران رایانه ، ساعدها ، دست ها ، بازوان ، پشت و گردن خود را در یک حالت ثابت قرار میدهند و این عمل باعث وارد شدن فشار زیاد در زمان طولانی، بر روی ماهیچه ها و تاندون های فرد میشود

## ۳- مشکلات زایمانی و بارداری:

انستیتو بهداشت شغلی فنلاند، امکان ارتباط بین اشعه ناشی از رایانه و سقط جنین را مورد مطالعه قرار داده و مشخص شد که سقط جنین در زنانیکه در معرض میدان های مغناطیسی حاصل از رایانه با قدرت بیش از ۰/۹ میکروتسلا قرار دارند شایع تر است . بنابراین تولید کنندگان و واردکنندگان رایانه باید این موضوع را جدی گرفته و استانداردهای قانونی را رعایت کنند . همچنین استرس ها و فشارهای کاری در امور رایانه ای و وضعیت مناسب بدنی در هنگام کار نیز از جمله عوامل ایجاد کننده این عوارض هستند .

### ۴- استرس و مشکلات عصبی- روانی:

حجم کار زیاد و دوری از همکاران در محیط کار میتواند منجر به بروز مشکلات روانی شود

### ۵- تنفس گازهای مضر :

بدنه رایانه و نمایشگرها بر اثر گرم شدن ، بوی خصوصی از خود متصاعد میکنند . از جمله آنها گاز دیوکسین است که توسط بدنه رایانه ( بر اثر حرارت ) و صفحه نمایشگر تولید میشود این مواد به عنوان مواد ضد حریق در بدنه نمایشگر و بردهای رایانه به کار میروند . همچنین گاز ازن به هنگام کار چاپگر لیزری تولید میشود که به بافت مخاطی بینی، چشم و

و گلو آسیب میرساند . بنابراین ، رعایت استاندارد های مربوط در این خصوص توسط وارد کنندگان یا تولید کنندگان رایانه ضروری است .

### راههای پیشگیری از عوارض ناشی از کار با کامپیوتر

برای کاهش خستگی چشم در صورت احساس درد و سوزش چشمها لازم است اپراتور چشمهای خود را برای چند لحظه بسته و کمی بادست تمیز آنها را به نرمی ماساژ دهد سپس برای لحظاتی به دور دست نگاه کند

استفاده از عینک وعدسی های طبی برای اشخاصی که دچار ضعف بینایی میباشند ضروری است

برای به حداقل رساندن فشار بر روی گردن و کمر و کاهش خستگی عضلانی و چشمی استفاده از گیره اوراق در سمت راست صفحه نمایش استفاده گردد

میزهای کار باید طوری قرار داده شود که پنجره ها در کنار فرد بوده و صفحه نمایش با پنجره ها زاویه ۹۰ درجه داشته باشد و از قرار دادن میز در محلی که نور لامپ مستقیماً در برابر کاربر باشد خودداری شود

هنگامی که بدن بیش از حد به جلو خم شده باشد شانه و عضلات گردن قادر به نگه داشتن وزن سر نیستند . بیشتر درد های ناحیه گردن و پشت



## عنوان:

# کار با کامپیوتر

## تهیه کننده:

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت. مرداد ۹۶

شماره: DP1

کانال تلگرامی: T. me /samavat96

آدرس سایت: sma.babackanit.ir

گیاهان آپارتمانی آب و هوا را بهتر و فضای محیط کار را مطبوع می سازند و حتی جلو نور مزاحم را می گیرند .

استراحت و انجام حرکات کششی بهترین راه مقابله با دردهای اسکلتی عضلانی است

کارکنانی که با رایانه کار میکنند ، در زمان استخدام و سپس به طور سالیانه(در قالب معاینات دوره ای) باید توسط متخصصان چشم یابینایی سنجی مورد معاینه و آزمایشات لازم قرار گیرند و به توصیه در معاینات قبل ازاستخدام و دوره ای به عوارض و بیماریهای مفصلی و عضلانی توجه شود و کارکنانی که به دردهای مفصلی، کمردرد شانه و ...مبتلا شده اند به سرعت به پزشک طب کار یا سایر متخصصان مراجعه کنند .  
در دوران بارداری، زنان از کار با رایانه معاف شوند



-دردی که هنگام کار با کامپیوتر عارض می شوند ، به دلیل قرار گیری نادرست بدن روی صندلی و پشت میز است .

ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم باشد تا هر فرد بتواند آنرا متناسب با قامت خود تنظیم نماید به گونه ای که وقتی کف پا بر روی زمین یا استراحتگاه پا قرار میگیرد ، زانو زاویه ای در حدود ۹۰ درجه داشته باشد.

در صورت نیاز استفاده از زیرپایی توصیه میشود هنگام کار پشت خود را تا حد امکان صاف نگه دارید و مدام صاف نشستن را به خود یاد آوری کنید .

فاصله مانیتور با چشم مناسب بوده و دقیقاً درمقابل فرد در فاصله ۴۰ تا ۶۰ سانتی متری چشم قرار گیرد

تصاویر روی مانیتور بایستی واضح و خوانا باشند واز نوشته های تیره در زمینه روشن استفاده گردد از خم شدن روی صفحه کلید بپرهیزید

سعی کنید صفحه کلید را تا حد امکان بالابیاورید تا مجبور نباشید ساعات طولانی به پایین نگاه کنید.

برای اتاق کار با کامپیوتر دمای ۲۳-۱۹ درجه سانتیگراد و رطوبت حدود ۵۰ درصد مناسب است .

بهتر است با باز کردن درب و پنجره ها و یا تعبیه دستگاه تهویه ، هوای اتاق کامپیوتر به طور مرتب تعویض شود.