

ارگونومی چیست؟ (Ergonomics):

به طور خلاصه "ارگونومی" به معنای تطابق کار با کاربر می باشد.

"ارگونومی" توانمندی های انسان را می سنجد و آنگاه ، دستگاه ها، کار و محیط را متناسب با آنها سازماندهی و تنظیم می کند.



اگر شما با کامپیوتر کار می کنید و ساعات زیادی را پشت میز کارتان می گذرانید به مواردی که به طور خلاصه در این پمفلت ارائه شده توجه فرمایید.

حداقل ویژگی های یک محیط کار برای کاربران کامپیوتر:

وجود سیستم تهویه مطبوع

نور کافی و مناسب

استفاده از میز مخصوص که دارای عرض و ارتفاع استاندارد باشد.

استفاده از صندلی ارگونومیک با قابلیت تنظیم ارتفاع

استفاده از زیرپایی برای قرار دادن مناسب و راحت پاها

استفاده از copy holder برای خم نکردن بیش از حد گردن.



برای پیشگیری از ایجاد این عوارض ناشی از کار با

کامپیوتر، نکات ساده و مهم زیر را رعایت کنید:

۱- به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخاسته، و با نرمش های خیلی

ساده، گردن، بازو، مچ دست و پاها را حرکت دهید.

۲- صفحه مانیتور را طوری تنظیم کنید تا ستون فقرات شما به صورت مستقیم قرار گرفته و چشمان شما با قسمت بالایی صفحه نمایش در یک خط مستقیم قرار گیرند. این وضعیت برای چشمان شما راحتی بیشتری به همراه خواهد داشت.

۳- فاصله صفحه مانیتور تا چشمان شما باید بین ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.

۴- ارتفاع میز کامپیوتر باید بین ۶۶ تا ۷۱ سانتی متر باشد.

۵- هر ۳۰ دقیقه به اشیایی که در فاصله ۶ متری قرار دارند ، چند دقیقه چشم بدوزید.

۶- ترجیحا از یک زیرپایی استفاده نمایید و پاها را روی آن قرار دهید این وسیله به راحت بودن وضعیت پاها می کمک می کند.

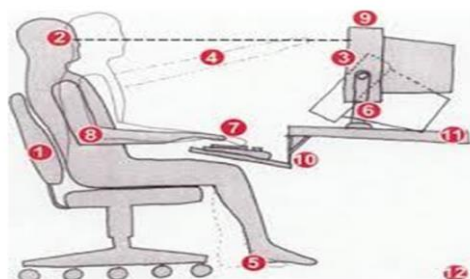
۷- میز کار را طوری قرار دهید که روشنایی لامپ های سقف در طرفین قرار گیرد و از قرار گرفتن میز در محلی که نور لامپ مستقیما در برابر شما باشد خودداری شود در استفاده از روشنایی طبیعی نیز نباید صفحه مانیتور در برابر پنجره قرار گیرد.

۸- روشنایی محل کار باید مخلوطی از نور سفید و زرد بوده (ترجیحا از لامپ مهتابی استفاده شود) و شدت آن در حدود ۳۰۰ لوکس باشد.



ارگونومی در کار با

کامپیوتر



واحد بهداشت حرفه ای

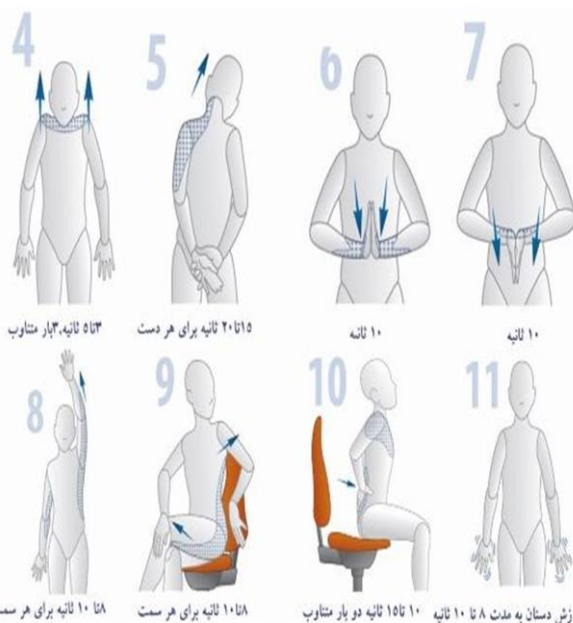
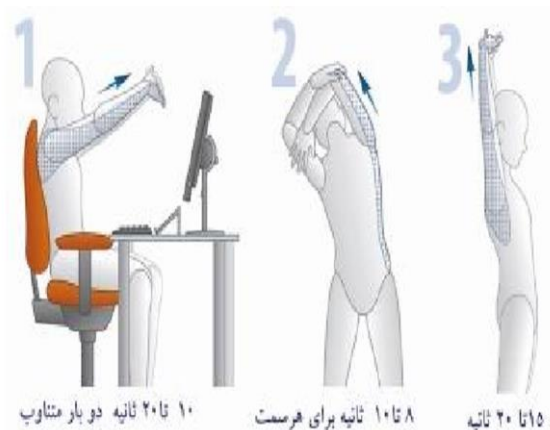
بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی الزهرا(س)

آدرس: زاهدان - بلوار شهید مطهری / تلفن: ۳۲۱۹۹۱۵-۱۷

Website: eye.zaums.ac.ir

بهار ۱۴۰۳

نرمش های لازم هنگام انجام کار در پشت سیستم:



۹- سطح صفحه کلید، تقریباً هم ارتفاع با دسته صندلی و آرنج باشد و میج ها به طور عادی روی صفحه کلید قرار گیرد، به طوری که هنگام کار، ساعدها تقریباً موازی با افق قرار گرفته و زاویه بین میج دست و ساعد، ۵ تا ۱۰ درجه باشد. موقعیت ماوس در همان ارتفاع و فاصله نسبت به صفحه کلید است.

۱۰- برای به حداقل رساندن فشار بر روی گردن و کمر هنگام تایپ یک نوشته یا نامه، استفاده از نگهدارنده های کاغذ برای قرار دادن نامه روی آن لازم است.

۱۱- برای اتاق کار، دمای ۱۹-۲۳ درجه سانتی گراد و رطوبت حدود ۵۰ درصد مناسب است.

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

ارگونومی کار با کامپیوتر:

