



سازمان تأمین اجتماعی

بیمارستان شهید دکتر لبافی نژاد

نکات ارگونومیکی



نشریه شماره ۳۴

شماره تماس: ۲۳۶۰۱

بعضی عوامل در محیط کار باعث میشوند که شما به طور مفید کار کرده و ضمن سلامتی ایمنی خود را افزایش دهید. محل قرارگیری کامپیوتر، تجهیزات روشنایی و دیگر شرایط کاری میتواند روی شما اثر مستقیم بگذارد.

به نفع شماست که محیط کار راحت و سالم ایجاد کنید کوتاهی در ایجاد محیط کار راحت و ایمن میتواند نتایج ناراحت کننده و صدمات جدی در پی داشته باشد لذا توصیه های ذیل را حتی المقدور رعایت نمائید.

۱- وضعیت نشستن:

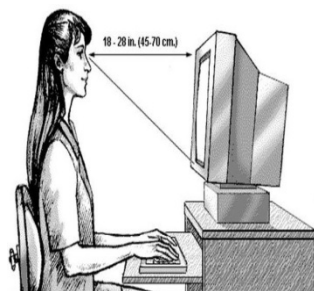
صندلی خود را طوری تنظیم نمائید که موقعیت راحتی داشته باشید اگر میز کارتان قابل تنظیم است آن را تا ارتفاع مناسب بالا ببرید اگر قابل تنظیم نیست صندلی را مناسب با شرایط خود انتخاب نمایید.

در انتخاب صندلی خود مطمئن باشید که:

ارتفاع مناسبی داشته باشد و بازوهای شما بتواند در حالت مناسبی قرار بگیرد و همچنین پاهایتان روی زمین واقع شود، زانوها باید عمود بر بدن یا کمی بالاتر قرار بگیرد، اگر صندلی آنقدر بلند است که پاهایتان کاملا به زمین نرسد از یک زیر پای استفاده نمایید.

تکیه گاه قابل تنظیم باشد بطوریکه هنگام نشستن گودی کمر را پر کند.

هنگام نشستن وضعیت طبیعی، مستقیم و راحت داشته باشید و از خم شدن به جلو و کج شدن به عقب اجتناب کنید.



برای چندساعت متوالی در یک حالت کاری قرار نگیرید. وقفه های کوتاه اما منظم مفیدتر از وقفه های بلند اما به تعداد کم میباشد.

چندین بار در روز بلند شوید و نرمش کنید.

به منظور جلوگیری از خستگی ماهیچه ها متناوبا حالت نشستن خود را تغییر دهید.

وسایل کارتان را که بیشتر استفاده میکنید در طبقات بالای قفسه ها قرار دهید تا از خم و راست شدن اضافی در حین انجام کار اجتناب شود.

۲- محل قرارگیری مانیتور:

اگر مانیتور را در وضعیت مناسب و ارتفاع مناسب قرار دهید علاوه بر کاهش چشم درد، کوفتگی عضلات و شانه ها نیز کاهش پیدا میکند

هنگام انتخاب محل مانیتور نکات زیر را در نظر داشته باشید:

*مانیتور را بطور مستقیم در مقابل خود و در یک فاصله دید مناسب (حداقل ۴۰ سانتیمتر) قرار دهید.

*اطمینان حاصل کنید که سطح الای مانیتور بالاتر از سطح چشم نباشد.

*مانیتور را دور از تابش خیره کننده یا انعکاس نور قرار دهید.

۳- محل قرارگیری صفحه کلید، ماوس و دیگر دستگاههای جانبی:

صفحه کلید و دیگر دستگاههای ورودی مانند ماوس باید طوری قرار بگیرند تا بازوها و دستان شما در یک حالت طبیعی و راحت قرار بگیرند.

یک سطح کار را انتخاب کنید که برای تجهیزات و وسایل مورد نیاز برای کارتان به اندازه کافی بزرگ باشد.

صفحه کلید را مستقیماً در روبروی خود قرار دهید.

بلندی صندلی یا سطح کارتان را طوری تنظیم کنید که زاویه ساعد و بازوی شما در هنگام کار در حدود ۷۰ تا ۱۳۵ درجه باشد. از تایپ کردن طولانی اجتناب کنید.

فضای کافی برای حرکت دادن ماوس بدون مانع ایجاد کنید.

۴- روشنایی:

نور مناسب در کار شما تأثیر مثبت دارد و باعث راحتی کار میشود و باید مطابق نوع کاری که انجام میدهید تنظیم شود.

لذا هنگام کار با کامپیوتر:

*تا آنجا که امکان دارد وسایل کار را جایی قرار دهید که اشعه خیره کننده یا بازتابش نورها حداقل باشد.

* اگر محل کارتان پنجره دارد از پرده کرکره لور دراپه به منظور کنترل میزان روشنایی نور در اتاق استفاده کنید.

* از نور غیرمستقیم استفاده کنید تا از بوجود آمدن نقاط نورانی روی صفحه جلوگیری شود.

راهنمای ایمنی:

*سیستمهای کامپیوتری لازم است به برق دارای زمین وصل و در صورت نداشتن earth حتی الامکان بدنه سیستم مورد استفاده رابه یک مسیر تخلیه بار ساکن از قبیل لوله آب شوفاژ و... وصل کنید.

*برای برق کامپیوتر حتی الامکان از USP استفاده شود و چنانچه نوسانات برق زیاد باشد حتماً از دستگاه تثبیت کننده ولتاژ استفاده نمایید.

*قبل از روشن کردن کامپیوتر کلیه اتصالات را وصل نموده و در محل خود محکم نمایید و در هنگام کار به هیچ عنوان وسیله ای را به کامپیوتر وصل یا قطع ننمایید.

*از تکان دادن سیستم به هنگام روشن بودن جدا خوداری فرمایید.

*از قراردادن کامپیوتر و تجهیزات جانبی آن روی سوح لرزان یا نزدیک رادیاتور و دستگاههای گرمازا خودداری نمایید.

*از نزدیک کردن هرگونه وسیله ای که دارای خاصیت آهنربایی میباشد مانند بلندگو یا برخی پیچ گوشتی ها به لامپ تصویر مانیتور خودداری نمایید.

*قبل از تمیز کردن کامپیوتر آنرا خاموش کرده از برق بکشید و از ریختن مایعات روی کامپیوتر و لوازم جانبی آن خودداری نمایید.

*در صورت بروز مشکل در سیستم ابتدا کامپیوتر را از نظر اتصالات بررسی نمایید و در صورت عدم رفع ضمن خودداری از باز کردن سیستم (که موجب لغو گارانتی و ضرر و زیان است) سریعاً شرکت مربوطه را مطلع نموده تا نسبت به رفع عیب راهنمایی شوید.

