

ارگونومی چیست ؟ ارگونومی عبارتست از طراحی محیط کار و وظیفه متناسب با ظرفیت های کاربران

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

استفاده از کامپیوتر برای بیش از سه ساعت در روز ممکن است منجر به آسیب ارگونومیک و حتی ناتوان کننده یا محدود کننده شود.

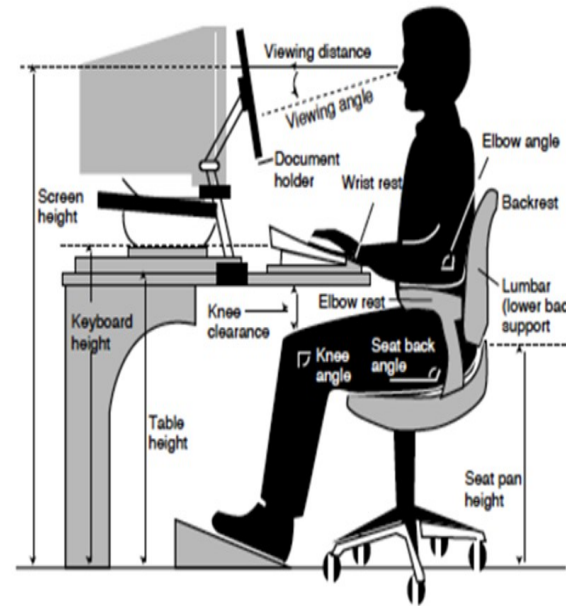
حداقل ویژگیهای یک محیط کار مناسب برای کاربران کامپیوتر:

- * 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



ایستگاه کار با کامپیوتر:

کارمندان باید به طور کشیده و مستقیم روی صندلی بنشینند. سر باید تا جایی که امکان دارد بالا نگهداشته شود و به خوبی در مرکز ستون مهره ها قرار گیرد (سر میتواند ۱۰ پوند وزن داشته باشد و هنگامی که به طور مناسب در بالای ستون مهره ها قرار نمیگیرد، ماهیچه ها مجبور به تحمل فشار اضافی خواهند شد).



مانیتور باید تقریباً ۷۶.۲ سانتی متر دور از اپراتور نشسته قرار گیرد و باید فاقد هرگونه انعکاس خیره کننده باشد. جایگذاری و تنظیم صحیح مانیتور می تواند باعث کاهش خستگی چشم ، شانه ، گردن و پشت شود.

خیره شدن به مانیتور می تواند باعث خستگی چشم شود . خستگی چشم می تواند متاثر از نگاه کردن برای مدت طولانی به مانیتور و یا خشک بودن چشم باشد.

باز و بسته کردن تعمدی پلک ها ، در فواصل زمانی می تواند چشمانتان را مرطوب نگه دارد و همچنین زمانهای منظمی را برای استراحت چشم داشته باشید و در این زمان ها برای چند ثانیه به این طرف و آن طرف و به اشیای دور خیره شوید.

زمانی که با صفحه کلید کامپیوتر کار میکنید، ساعد اپراتور باید تقریباً موازی با سطح زمین باشد، مچ ها و دستها در ردیف وسط صفحه کلید در یک موقعیت صاف، دوباره موازی با سطح زمین گسترده شده باشد. زاویه ی بازوها در آرنج باید حدوداً ۹۰ درجه باشد، با صفحه کلیدی که به طور مستقیم در جلوی اپراتور قرار گرفته است. بازوها باید به طور طبیعی نزدیک به بدن در یک موقعیت راحت قرار گیرد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

بیمارستان ولایت

ارگونومی در کار با کامپیوتر



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۵

- * مانیتور را در زاویه ی ۹۰ درجه نسبت به پنجره قرار دهید.
- * از تکیه دادن مچ دست ها برروی اشیا تیز نظیرلبه میز خودداری نمایید.
- * از فیلترهای ضد روشنایی، پوشش های مانیتور یا کاهش دهنده نور استفاده کنید.
- * چراغ بالا را خاموش کنید و چراغ مطالعه را روشن کنید.
- * کامپیوتر ها را سعی کنید در بین روشنایی ها قرار دهید به جای اینکه مستقیما زیر نور باشد .

اگر پس از تنظیم روشنایی، نور و مکان مانیتور در محل کار هنوز تاری دید ، خارش و خستگی را احساس کردید ، حتما به اپتومتریست مراجعه کنید .

- ♦ اگر کار شما مستلزم این است که در روز بیش از یک ساعت با کامپیوتر کار کنید ، حتما هر سال چشم خود را چکاب کنید.

نزدیکی ماوس تا حد امکان به صفحه کلید بسیار مهم است . کشش تکراری و یا طولانی مدت برای دسترسی به ماوس می تواند باعث اعمال فشار بر روی شانه ها شده و در نهایت باعث التهاب غلاف تاندون ها ، التهاب و غیره شود. این اغلب زمانی اتفاق می افتد که یک سطح نگهدارنده متداول صفحه کلید بدون بستر ماوس استفاده می شود.



زمانی که با صفحه کلید کامپیوتر کار میکنید، ساعد اپراتور باید تقریبا موازی با سطح زمین باشد، مچ ها و دستها در ردیف وسط صفحه کلید در یک موقعیت صاف، دوباره موازی با سطح زمین گسترده شده باشد. زاویه ی بازوها در آرنج باید حدودا ۹۰ درجه باشد، با صفحه کلیدی که به طور مستقیم در جلوی اپراتور قرار گرفته است. بازوها باید به طور طبیعی نزدیک به بدن در یک موقعیت راحت قرار گیرد.

توصیه ها

- * پرده ها مقابل پنجره ها را برای کاهش درخشندگی ببندید.
- * مانیتور را به نحوی تنظیم کنید که از درخشندگی آن جلوگیری شود.
- * از روشنایی های شدید و متغیر در میدان دید جلوگیری کنید.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت

تماس بگیرید. (همه روزه بجز ایام تعطیل)