

## به نام خدا

### ارگونومی در محیط کار رابطه انسان با کار را

مورد بررسی قرار می دهد و در واقع هدف ارگونومی افزایش و بهبود ایمنی ، بهداشت ، سلامتی و کارایی انسان است.

### آسیب های شغلی ناشی از کار با رایانه عبارتند از:

- ✓ ضایعات چشمی
- ✓ سردرد
- ✓ کمر درد
- ✓ فشار در نواحی مچ دست، شانه و گردن و دردهای گردن و شانه
- ✓ دردهای مفصل های آرنج، مچ، انگشتان ، دردهای پشت و کمر

### ضایعات چشمی:

مهمترین ضایعه چشم در افرادی که با رایانه بطور مستمر کار می کنند خشکی چشم می باشد. پلک زدن در افراد به طور طبیعی ۱۶ تا ۲۰ بار در دقیقه است که به ۶ تا ۸ مورد کاهش پیدا می کند و باعث خشکی چشم می شود.

### حرکت اصلاحی:

اگر افراد هنگام کار با رایانه، عادت یک جا نشینی را ترک کنند و در بین کار با رایانه به تناوب از جای خود بلند شوند و پلک بزنند و این پلک زدن ها باید محکم و کامل

باشد به این صورت که پلک ها را کامل به هم بچسبانند تا اشک به تمامی سطح چشم برسد.

### راههای کاهش خستگی چشم:

- ✓ استفاده از مانیتورهای استاندارد
- ✓ اندازه مناسب صفحات کامپیوتر
- ✓ نشستن و فاصله مناسب و شرایط خاص نگاه (زاویه نگاه) ۱۰ تا ۲۰ درجه پایین تر از چشم و فاصله ۲۵ تا ۳۰ سانتیمتری رعایت شود
- ✓ موقعیت مناسب قرار دادن مانیتور، ۱۵ تا ۲۰ درجه پایین تر از سطح چشم ها که ۵۰ تا ۷۰ سانتیمتر هم باید از آنها فاصله داشته باشد.



### نشستن درست پشت میز کار:

- کمر باید صاف شود.
- شانه ها به عقب برود.
- قسمت فوقانی صفحه نمایشگر باید با چشمان در یک راستا قرار گیرد.

پشتی صندلی باید به عقب برده شود .

به کمر زاویه بیشتر از ۹۰ درجه داده شود.

هنگام تایپ کردن، بدن باید در یک وضعیت متعادل و مناسب نگه داشته شود.

در این وضعیت مچ دستان باید اندکی از آرنج، پایین تر باشد.

✓ اگر افراد مدت زیادی مشغول تایپ هستند، باید

برای چند لحظه مچ دستان خود را به صورت

دایره وار بچرخانند و ورزش دهند.

✓ پاها باید از زانو خم شود و کف پاها صاف روی

زمین قرار گیرد و یا روی یک چهارپایه یا زیرپایی

مناسب قرار داده شود.

✓ ساق پاها را بکشند و در این هنگام برای

چند لحظه از نگاه کردن و خیره شدن به صفحه

نمایشگر بپرهیزند. این عمل باعث جلوگیری از

ایجاد لخته های خون در پاها می شود؛ لخته شدن

خون در کاربران میانسال رایانه بسیار معمول است.

✓ بعد از هر ۲۰ دقیقه کار با رایانه، ۲۰ ثانیه به

نقطه ای در مسافت ۶ متری خیره شده تا چشم ها

استراحت کنند.

## صحیح نشستن و اصول آن:

آرنج باید به صورت ۹۰ درجه باشد و پشت بدن کاملاً به صندلی تکیه داده شود.  
از نشستن طولانی روی صندلی اجتناب کنید و هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از سر جای خود برخیزید و کششی به بدن خود بدهید.  
فاصله بیش از حد موس از نمایشگر، عضلات شانه را تحت فشار قرار می دهد.

## سلامت مچ دست و پاها در هنگام کار با کامپیوتر:

هنگام کار با صفحه کلید، مچ دست را روی میز قرار دهید و فقط انگشتان را حرکت دهید.  
مچ دستان شما اندکی از آرنج شما پایین تر باشد. این عمل از ابتلا به نوعی سندرم تونلی در مچ دست شما جلوگیری می کند.  
از قرار دادن دست ها به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت بپرهیزید و هر ۲۰ دقیقه یکبار به خودتان استراحت و مچ دست ها را آرام نرمش دهید.  
پاهایتان را از زانو خم کرده، طوری که زانو از باسن اندکی بالاتر قرار گیرد.  
کف پا را صاف روی زمین قرار داده یا روی یک چهارپایه یا وسیله دیگری قرار دهید.

## تنظیم زاویه رایانه:

صفحه نمایشگر باید کاملاً روبه رو، بدون هیچگونه زاویه‌ای نسبت به سر قرار گیرد و سطح بالای نمایشگر باید هم سطح ارتفاع چشم تنظیم گردد.  
باید با نگاه کردن به نقطه‌ای دورتر و یا انجام کاری دیگر مثل انجام کارهای تلفنی، به چشم‌ها استراحت داد.  
ارتفاع پایین و یا بیش از حد بالای میز موجب شکسته شدن زاویه مچ دست و آسیب‌های بعدی مثل آسیب به عصب مدیان در حین انجام کار خواهد شد.

## صندلی مناسب:

حلال تمامی مشکلات است. باید متناسب با قد در نظر گرفته شود و دارای قوس استاندارد کمر باشد.  
میز رایانه تان را طوری تنظیم کنید که فاصله چشم‌های شما تا صفحه نمایشگر حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.



## ارگونومی در محیط کار

