

بیارستان فاطمه الزهرا

ارگونومی کار با کامپیوتر



شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=162

عنوان	ارگونومی کار با کامپیوتر
تهیه کننده	کارشناس بهداشت حرفه ای
تایید کننده	کمیته آموزش
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	کارشناس بهداشت حرفه ای شبکه بهداشت

مقدمه

امروزه میلیون ها نفر در سراسر جهان بخشی یا تمامی ساعات کار خود را با کامپیوتر می گذرانند . اخیرا کاربرد کامپیوتر و تکنولوژی در ایران نیز از افزایش قابل ملاحظه ای برخوردار شده که این مسئله ،بالتبع مشکلات بهداشتی و ایمنی زیادی را برای افرادی که با کامپیوتر کار می کنند به وجود می آورد و ضروری است که در جهت ایجاد یک فرهنگ صحیح و مناسب در کاربرد ایمنی و بالا بردن سطح اطلاعات افرادی که با این ابزار کار می کنند اقدامات اصولی و مبتنی بر راهنمایی های مناسب صورت پذیرد

کار با کامپیوتر و پایانه های تصویری

با ورود پایانه های تصویری به محیط کار بحث های زیادی در مورد مشکلات ارگونومیکی بالقوه آن ها نظیر مشکلات بنیادی ،تاثیر بر وضعیت بدنی ،مشکلات مفصلی و دردهای عضلانی در دست ،گردن و شانه ها ،استرس ،میدان های مغناطیسی و الکتریکی ، تشعشعات و تماس پوستی پیش آمده است، ولیکن جداسازی کامپیوتر از زندگی انسان غیر ممکن بوده و آنچه بدیهی است اینکه خود کامپیوتر وسیله مضر برای سلامتی انسان نیست بلکه استفاده غلط از آن و محیط اطراف آن است که زیان هایی را به سلامتی انسان وارد می کند. بایستی بین کامپیوتر و شخصی که از آن استفاده می کند

،تناسب و هماهنگی برقرار گردد و ایجاد تناسب و هماهنگی با استفاده از علم ارگونومی میسر می شود یعنی از ابتدا کامپیوتر و ضمایم آن با توجه به توانایی ها و خصوصیات جسمی و روحی انسان طراحی و ساخته شود تا هماهنگی مورد نظر پدید آید. این علم آمیخته ای از علوم مختلف فنی ،پزشکی ،روانشناسی و ... می باشد که در نهایت از ترکیب مختلفی از این علوم یا زیر گروه های این علوم ، علم ارگونومی پدید می آید.

ه منظور کار راحت و اسان با کامپیوتر رعایت نکاتی چند که در رفع مشکلات و پیشگیری از عوارض ذکر شده نقش به سزایی دارند الزامی است. امید است با رعایت این موارد که به آسانی قابل دسترس است ،راحت تر با کامپیوتر کار کنید..
موقعیت مانیتور:

مانیتور می بایست مستقیماً در جلوی صفحه کلید قرار گیرد.

لبه بالایی مانیتور می بایست در امتداد دید چشم ها قرار گیرد تا در هنگام انجام کار آسیبی به گردن وارد نشود

مرکز مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر از چشم باشد.

صفحه مانیتور نباید درخشندگی داشته باشد و نور را نیز نباید منعکس کند

تصاویر روی صفحه مانیتور باید واضح و خوانا باشند .

مانیتور نباید سوسو کند

موقعیت قرار گیری موس و صفحه کلید:

موس را در مجاورت صفحه کلید قرار دهید تا فاصله دسترسی تنش های وارده به شانه های شما کاهش یابد.

چنانچه در هنگام تایپ مجبور هستید دستان خود را بالا نگهدارید، از یک تکیه گاه در زیر مچ استفاده کنید. از خم

کردن دستها در هنگام استفاده از صفحه کلید خود داری کنید



موقعیت قرار گیری پاها:

ران ها می بایست به حالت موازی باشند و ساق پاها به طور عمودی قرار گیرند. در این حالت پاها می بایست روی کف یا زیر پای قرار گیرند. همچنین می بایست فضای کافی برای رانها و ران هایتان در زیرمیز وجود داشته باشد.

موقعیت قرار گیری سر، گردن و شانه ها

طوری بنشینید که سر و گردن شما به حالت مستقیم (رو به جلو) قرار گیرد. شانه های خود را شل و راحت نگه دارید و آرنج ها را تا حد ممکن به بدن نزدیک کنید

انتخاب صندلی:

صندلی مناسب برای کار با کامپیوتر می بایست دارای ویژگی های زیر باشد:

دارای پشتی باشد که به عنوان تکیه گاه مورد استفاده قرار گیرد.

ارتفاع نشیمنگاه آن در حدی باشد که به پشت ران یا زانو فشاری وارد نشود.

لبه جلویی نشیمنگاه صندلی باید کمی انحنا رو به پایین داشته باشد.

دارای دسته باشد، طوری که دسته آن از نزدیک شدن صندلی به میز کار

جلوگیری نکند

صندلی باید پنج پایه محکم داشته باشد

تنظیم صندلی کار با کامپیوتر:

در جلوی صندلی بایستید، ارتفاع نشیمنگاه صندلی را به صورتی تنظیم کنید که لبه

آن در زیر کشکک زانو قرار

گیرد. سپس بر روی آن بنشینید.

ارتفاع صندلی را به صورتی تنظیم کنید که ارتفاع آرنجها با ارتفاع سطح کار (سطح

میز) برابر شود.

در صورتی که در این وضعیت پاها بر روی زمین قرار نگیرد

و به پشت پاها فشار وارد شد، از یک زیر پای استفاده کنید.

زیر پای باید قابل تنظیم بوده و تمامی سطح کف پا باید روی

آن قرار گیرد

میز کامپیوتر :

مشخصات میز کامپیوتر با توجه به مشخصات صندلی تعیین می شود

. ارتفاع سطح میز باید مناسب بوده و باید فضای کافی برای تمام وسایل کار، بر روی

میز وجود داشته باشد. این فضا برای انجام وظایفی مثل نوشتن و یا کنترل کامپیوتر

و همچنین برای قراردادن اشیایی مثل کتاب، کاغذ و ... در نظر گرفته می شود

. سطح زیر میز باید به گونه ای باشد که کاربر مجبور به جمع نمودن پاها در زیر

میز نشود. قراردادن و انبار نمودن اشیاء در زیر میز جایز نیست. میز باید به گونه ای

طراحی شود که کاربر مجبور به خم شدن نباشد.

میز کار باید طوری قرار گیرد که پنجره در کنار شما قرار گیرد . به عبارتی امتداد

مانیتور با پنجره زاویه ۹۰ درجه بسازد . هرگز نبایست صفحه مانیتور را در برابر

پنجره قرار داد و هیچگاه کاربر نباید پشت به پنجره بنشیند .

میز باید طوری قرار گیرد که لامپهای سقف در طرفین کاربر قرارگیرند و نور

مستقیماً به طرف کاربر نباشد.

