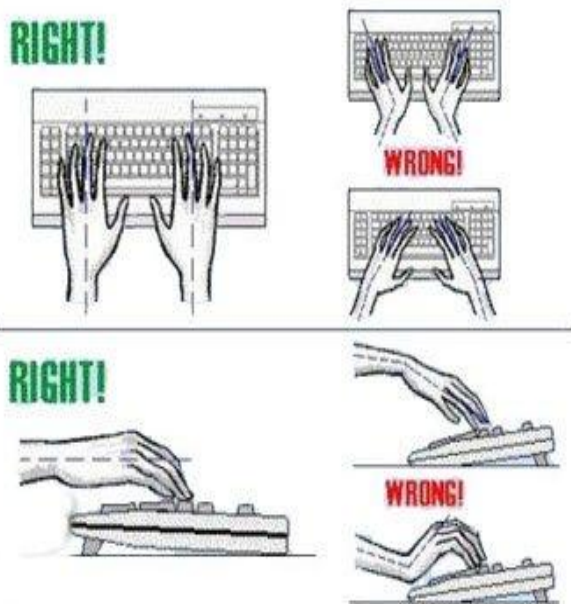


استفاده کرد. زیرپایی باید متناسب با قد کاربر باشد تا کاربر پاها را روی آن قرار داده و در مدت طولانی استفاده از رایانه مانع خستگی شدید شود.

### کیبورد:

در هنگام استفاده از کیبورد، بایستی مچ در وضعیت صاف و مستقیم قرار گیرد و انحرافی در دست ایجاد نگردد تا از آسیب رسیدن به مچ و درد مچ جلوگیری شود. فاصله صندلی و میز باید طوری تنظیم شود که دست ها به صورت قائم روی صفحه کلید قرار گیرند و هنگام نوشتن، مچ به لبه صندلی تکیه داده نشود.



### مراحل تنظیم شرایط نشستن پشت مانیتور:

#### صندلی:

تا جایی که می توانید، پهلوهای خود را روی صندلی به سمت عقب بکشید. ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید تا دسته صندلی با میزتان هم ارتفاع باشد. گردن و شانه خود را صاف نگه دارید و از خم کردن شانه های خود اجتناب نمایید. پشتی صندلی را در زاویه 100 تا 110 درجه تنظیم کنید. در صورت لزوم از پشتی یا بالش های کوچک برا کمر خود استفاده نمایید.

#### صفحه نمایش:

بهتر است فاصله چشم ها تا صفحه نمایش حداقل 50 cm باشد. زاویه چشم با وسط صفحه نمایش حدود 20 درجه تنظیم گردد تا گردن کاملا صاف و سر به سمت بالا یا پایین خم نشود.

#### زیر پایی:

پس از تنظیم ارتفاع صندلی متناسب با میز، احتمالاً پاهایتان از کف زمین فاصله بگیرد. برای تنظیم ارتفاع پاها میتوان از زیرپایی

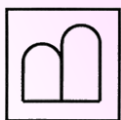
طرز نشستن و شیوه قرار گرفتن بدن هنگام کار با کامپیوتر اهمیت ویژه ای دارد. شما ممکن است ساعت ها پشت کامپیوتر مشغول به کار باشید، پس خوب است بدانید چگونه قرارگیری در این وضعیت بر سلامت و کارایی شما تاثیر بسیاری خواهد داشت. به واسطه نشستن نادرست پشت کامپیوتر آسیب های اداری زیادی را می بینیم که می توان از آن ها اجتناب کرد. آسیب هایی مانند: دیسک و آرتروز گردن و کمر ، مچ درد، کاهش بینایی، خستگی ، تاثیرات روانی منفی و...

"پیشگیری بهتر از درمان است"

با رعایت موارد و پوزیشن های زیر ، میتوان از آسیب های ناشی از کار با کامپیوتر جلوگیری کرد.

### وضعیت صحیح نشستن پشت کامپیوتر:





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشکین شهر

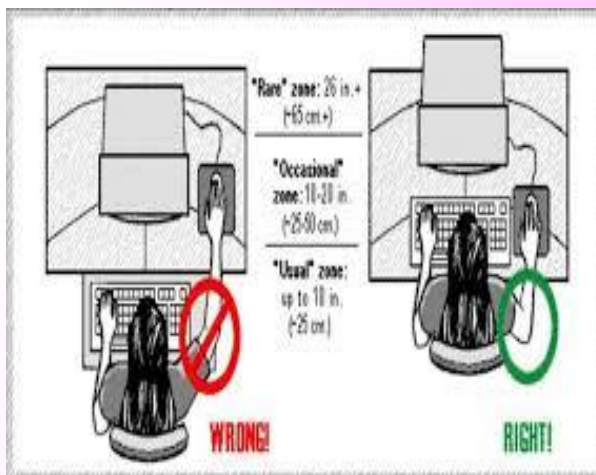
بیمارستان ولیعصر (عج) مشکین شهر

عنوان آموزش: ارگونومی کار با کامپیوتر



تهیه کننده: زهرا رم یار

کارشناس بهداشت حرفه ای



نور:

یکی از عوامل مهم هنگام استفاده از رایانه، نور محیط است. نور باید به اندازه کافی باشد و به طور عمود از بالا به میز کار بتابد.

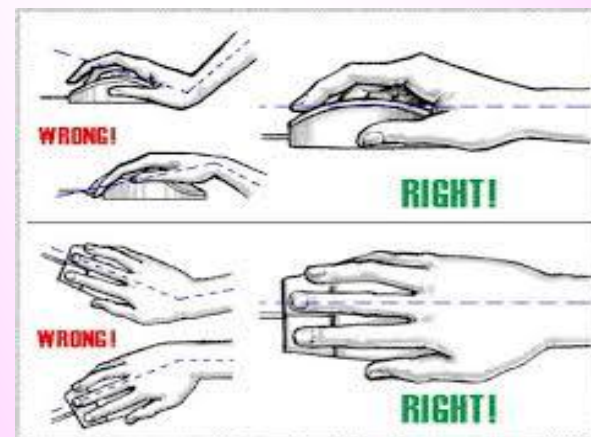
هنگام استفاده از مانیتور، نباید نور مستقیم آفتاب بر روی صفحه نمایش بتابد. این امر سبب خستگی زودرس و آسیب به چشم میگردد. بنابراین اگر نور مستقیم آفتاب روی صفحه نمایش می تابد، یا محل میز کامپیوتر خود را تغییر دهید یا پرده های پنجره را بکشید.

استراحت و نرمش بین کار:

کار طولانی با رایانه منجر به خستگی کاربر می شود. بهتر است در مدت کار با صفحه نمایش، به طور ممتد به آن نگاه نکنید و در حین کار وقت استراحت برای خود در نظر بگیرید و به طور معمول بیش از 60 دقیقه به طور پیوسته مشغول به کار با رایانه نباشید. انجام حرکات کششی بین کار میتواند از خستگی و ایجاد اختلالات اسکلتی عضلانی جلوگیری نماید.

ماوس:

در هنگام استفاده از ماوس، بایستی مچ در وضعیت صاف و مستقیم قرار گیرد و انحرافی در آن ایجاد نگردد. همچنین فضای کافی برای حرکت ماوس وجود داشته باشد و از Mouse pad مناسب بمنظور حرکت راحت و روان ماوس استفاده شود. روش صحیح استفاده از ماوس، از آسیب دیدن مچ دست جلوگیری می کند.



آرنج:

در هنگام کار با کامپیوتر، صندلی خود را به میز کامپیوتر نزدیک کنید تا آرنج ها در وضعیت مناسبی قرار گیرند و حد دسترسی به ماوس و تلفن مناسب گردد.