

استفاده سالم از رایانه

کورس درودگر

مدیریت برنامه ریزی تلفیقی شرکت ملی نفت ایران

مقدمه

. هر شخص در طول روز ممکن است ساعتها وقت . استفاده از رایانه از کارهای اداری گرفته تا سرگرمی و بازی و اینترنت باعث شده است که کار با آن بصورت عادت و حتی اعتیاد تبدیل شود.

انسان بسیار مضر ب . فاکتورهایی مثل نور محیطی، طراحی صندلی و میز کار و حالت نشستن پشت رایانه در سلامت کاربری رایانه تاثیر دارد. در ادامه روشهایی برای جلوگیری از آسیبهای احتمالی استفاده از رایانه آمده است. امیدواریم با رعایت این موارد از این آسیبها جلوگیری شود.



نشستن درست پشت رایانه

یکی از مهمترین نکاتی که باید برای کار با رایانه در نظر داشت روش درست نشستن . عدم رعایت این موارد باعث آسیب جدی و درد و ناراحتی در ناحیه کمر، گردن، زانو، کتف و چشمها می شود.

صندلی



صندلی را انتخاب کنید که به راحتی می
ثبات و پایداری کرد. به طوری که دارای یک پشتی مناسب و راحت و نیز
هایی باشد که حداقل در پنج نقطه با زمین تماس داشته باشد.

ارتفاع صندلی را طوری تنظیم نمایید که زانوهای شما در سطح
کمی پایین قرار بگیرد و کف پاهایتان کاملاً روی زمین قرار بگیرد (در صورتیکه
کف پا روی زمین قرار نمی گیرد از زیر پایی استفاده نمایید).

از صندلی دارای دسته استفاده کنید تا بتوانید وضعیت دستها را به گونه
ای قرار دهید که شانه ها تحت فشار نباشد.

صندلی شما باید تشك داشته باشد
همچنین صندلی باید اندکی به
را به آن تکیه دهید.
(متمايل باشد)

دهید.

صفحه نمایش



صفحه نمایش را به گونه ای تنظیم نمایید که گردن تحت فشار نباشد.

ارتفاع صفحه نمایش به طوری باشد که دقیقاً تصویر در روبرو قرار گیرد
از سطح دید قرار گیرد.

)



استقرار درست آن تنظیم نمایید.

✓ صفحه نمایش را در زاویه مناسبی نسبت به پنجره ها و نور
سقفی قرار دهید.

✓ در صورت نیاز برای کاهش نور خارجی از پرده استفاده نمایید.

✓ متون تایپی را بین صفحه کلید و صفحه نمایش قرار دهید.

صورتیکه فضای کافی وجود نداشت، از نگهدارنده

صفحه نمایش متصل می شود، استفاده نمایید.

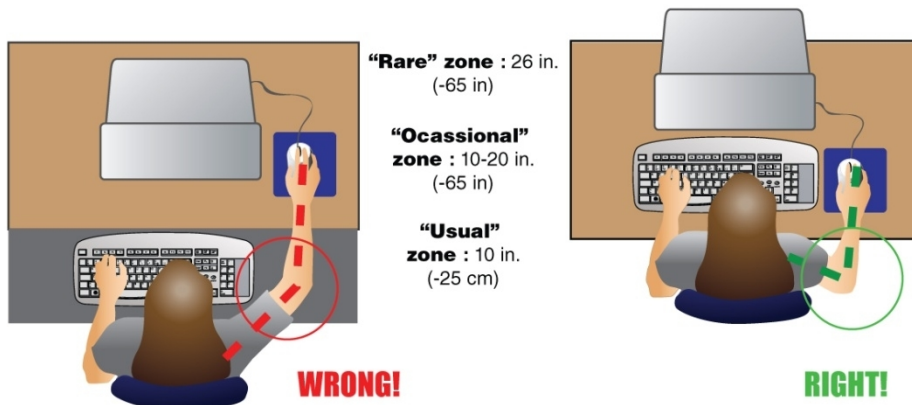
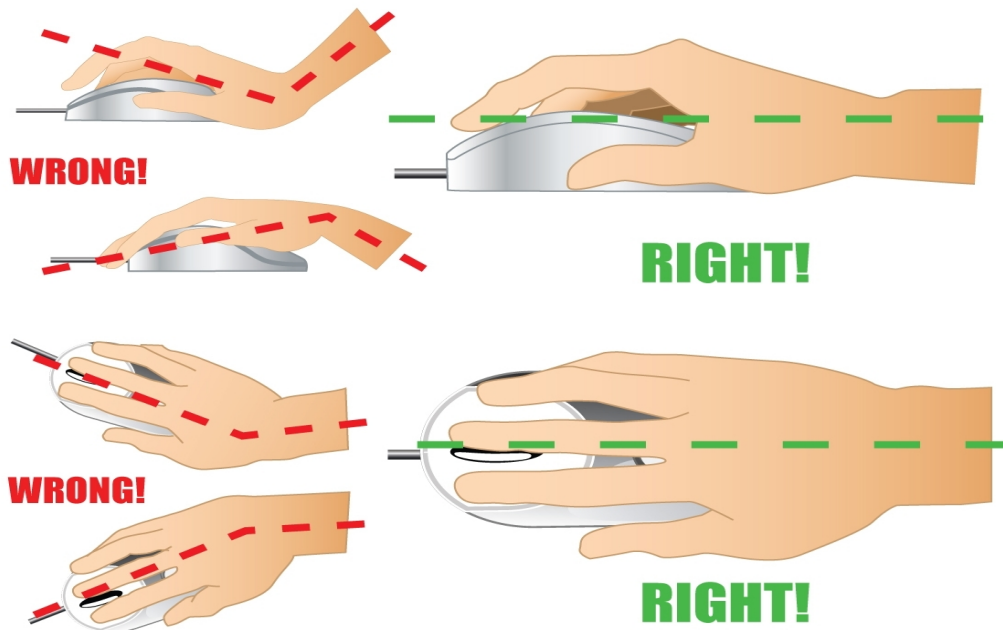
✓ تلفن را در مکانی نزدیک و در دسترس قرار دهید یا از همدست
استفاده نمایید.



کاربرد درست موشواره

در هنگام کار با موشواره (Mouse) مچ دست باید در وضعیتی قرار گیرد که و نه بالاتر قرار گیرد و نه پایین تر. همچنین مچ نباید نسبت به موشواره برای اینکه مچ دست خسته نشود می توان از پدهایی استفاده نمود که برآمدگی لازم را برای جای صحیح مچ دارند.

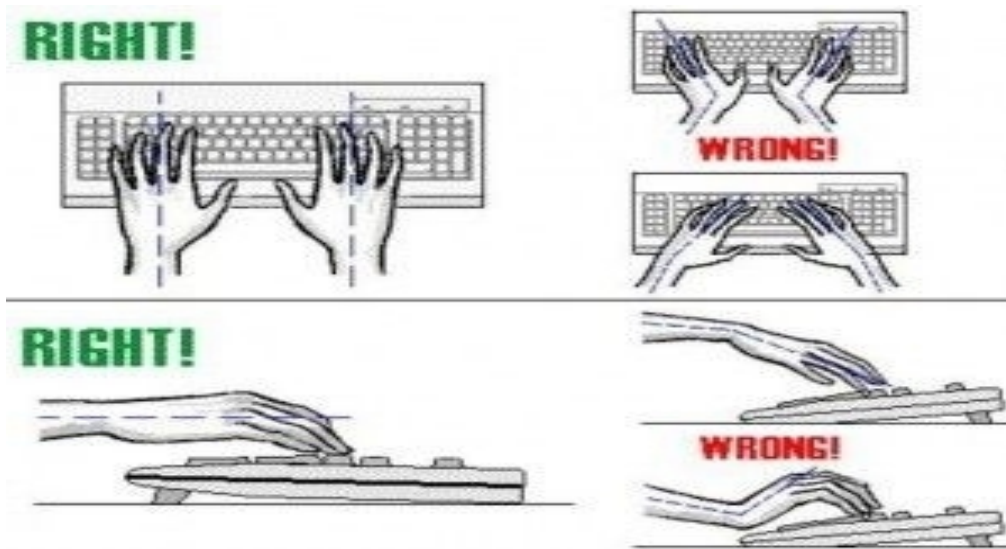
سبب درد و ناراحتی در ناحیه کتف می شود.



کاربرد درست صفحه کلید

هنگام کار با صفحه کلید آنرا در فاصله مناسب و روبروی بدن قرار دهید. ارتفاع آن نیز باید در حدی باشد که شانه ها تحت فشار نباشد و آرنجها در زاویه .
مچ دست نیز باید مستقیم قرار گرفته و زاویه نداشته باشد و روی میز قرار نگیرد.

برای رفع خستگی میچ می توان از پد صفحه کلید استفاده کرد ولی از آن هنگام تایپ فاده نکنید و تنها برای استراحت میچ در مواقعی که تایپ نمی نمایید استفاده کنید. ارتفاع این پدها نباید از ارتفاع کلید space بیشتر باشد.



محافظت از چشمها

استفاده زیاد از رایانه مشکلاتی برای چشم پیش می آورد. از این ناراحتی ها می توان

:

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓ ضعیف شدن قدرت تمرکز چشم
- ✓
- ✓
- ✓ حساسیت به نور

در صورتیکه نمی توانید از زمان استفاده از رایانه بکاهید، توصیه می شود از روش های زیر برای کاهش ناراحتی های ذکر شده استفاده نمایید:



✓ توصیه می شود کسانی که از رایانه زیاد استفاده می کنند مرتباً تست چشم بدهند تا از سلامت آن مطمئن شوند و قبل از پیش آمدن عارضه ای جلوی آنرا بگیرند.



✓ به چشم خود استراحت دهید

هر از چند گاهی به صفحه نمایش نگاه نکنید و نقاطی در دور دست را تماشا نمایید.



✓ به خود استراحت دهید

هر از چند گاهی به کار دیگری غیر از رایانه پردازید تا اثرات مخرب صفحه نمایش کاهش یابد.



✓ از نور مناسب استفاده نمایید

نور زیاد محیطی که از پنجره ها یا از نور سقفی می تواند در هنگام کار با رایانه به چشم آسیب . با استفاده از پرده و کاهش نور سقفی از آن جلوگیری نمایید.



✓ بازتاب نور را کاهش دهید

نور بازتابش شده از دیوارهای رنگ روشن و سطوح درخشان و صفحه نمایش می تواند به چشم آسیب . استفاده از عینک ضد بازتاب یا رنگ تیره زدن به دیوارها می تواند از مشکل جلوگیری نماید.



LED

✓ CRT های قدیمی دارد. همچنین بازتاب صفحه آن نیز کمتر است. صفحه های نمایش با رزولوشن بالاتر نیز خستگی کمتری برای چشم



✓ تنظیم صفحه نمایش

روشنایی تصویر را با محیط یکسان نمایید و اندازه متن را مناسب برای خواندن در نظر بگیرید. نوشته سیاه روی زمینه سفید خواناترین حالت را دارد
بدلیل اینکه کوتاهترین را دارد نیز مناسب نی



✓ تغییر میز کار

مستندات را بین صفحه کلید و صفحه تصویر قرار دهید؛ نگاه نسبتهای میز کار که در بالا گفته شد نیز باعث کاهش آسیب به چشم می شود.



✓ استفاده از عینک مخصوص رایانه

بدلیل اینکه عینک طبی خستگی چشم را دهد، نوعی از عینکهای طبی وجود دارد که مخصوص کار با رایانه ساخته شده است و خستگی عینک معمولی را



✓ از خشک شدن چشمها جلوگیری نمایید

هنگام کار با رایانه اغلب مردم کمتر پلک می زنند و این سعی کنید بیشتر پلک بزنید و یا از قطره مرطوب کننده چشم استفاده نمایید.

کاربرد درست هدفون

استفاده بیش از حد از هدفون می تواند باعث ناراحتی گوش شود.
کاهش شنوایی از عوارض استفاده از هدفون است.

شدت پخش صدا در دستگاهی که به هدفون وصل است نباید از بیشتر باشد و در روز نباید بیشتر از دقیقه از هدفون استفاده کرد.

هدفون هر شخص باید جدا باشد و بصورت لوازم شخصی در نظر گرفته شود.
لاستیک سر هدفون هر هفته باید تمیز شود و هر

تشعشع صفحه نمایش

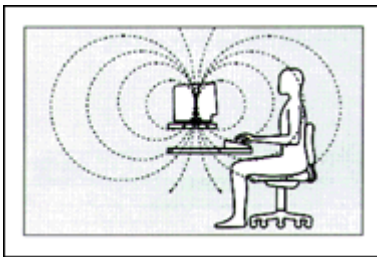


صفحه نمایش رایانه از خود تشعشع الکترومغناطیسی

. صفحه نمایشهای CRT تشعشع بیشتری نسبت به

LCD

خاموش کردن آن نیز ادامه پیدا می نماید.



روان، استرس، کاهش کارایی، کاهش تمرکز و حافظه،

CRT

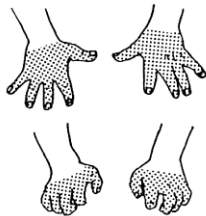
و جلو آن وجود دارد و تقریباً از هر جسمی عبور می کند.

رفع خستگی و گرفتگی عضلات

رایانه رفتار منظمی داشته باشید:

سعی کنید

- هر دقیقه یکبار دقیقه دهید
- نگاه کنید.
- گاهی با پوشش با کف دست چشمها را برای ثانیه استراحت دهید.
- در زمان ناهار از رایانه دور شوید.
- نشستن درست را رعایت کنید.
- هر از گاهی دقیقه استراحت دهید و دهید.



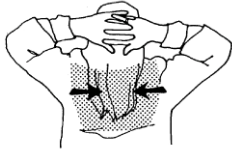
ثانیه بکشید. سپس آنها را
ثانیه نگاه دارید. ✓



✓ ابرو را بالا برده، چشمها و دهان را باز نمایید و عضلات
اطراف بینی و گونه را حرکت دهید و زبان را بیرون بیاورید.
ثانیه ادامه دهید.



✓ شانه ها را به سمت بالا بکشید تا کششی را در قسمت گردن و شانه حس کنید. ثانیه نگاه دارید و سپس شانه ها را به وضعیت عادی برگردانید. انجام دهید.



✓ دستها را پشت سر قلاب کرده و آرنجها را به عقب فشار دهید. ثانیه نگاه دارید و سپس رها کنید. می توانید چند بار انجام دهید.



✓ به آرامی به سمت چپ حرکت دهید و ثانیه . سپس اینکار را به سمت راست تکرار نمایید. بار تکرار نمایید.



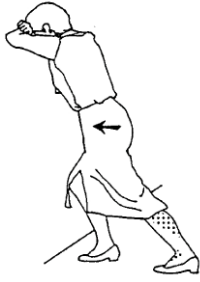
✓ چانه را به سمت راست فشار دهید تا کششی در سمت چپ گردن حس نمایید. ثانیه نگاه دارید. بار برای هر سمت تکرار نمایید.



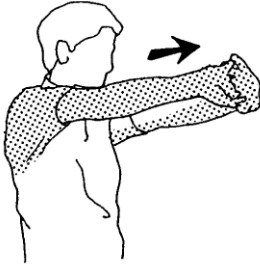
✓ سر را به سمت جلو پایین بیاورید تا کششی در پشت گردن احساس نمایید. ثانیه وضعیت عادی برگردانید. بار انجام دهید.



✓ بایستید و زانوها را کمی خم کنید. قرار داده فشار دهید. ثانیه ادامه دهید. بار انجام دهید.



✓ کنار دیوار ایستاده با ساعد به آن تکیه کنید.
کرده جلو قرار دهید و پای دیگر را بصورت باز در پشت
داشته باشید. باسن را به سمت جلو حرکت دهید تا
کششی را روی ساق پا حس کنید.
ثانیه ادامه دهید و حرکت را برای پای دیگر نیز تکرار
کنید.



✓ انگشتها را قلاب کنید و
دهید. ثانیه ادامه دهید و این حرکت را
بار انجام دهید.



✓ انگشتها را قلاب کنید و کف دست را به سمت بالا فشار
دهید. ثانیه ادامه دهید و این حرکت را
بار تکرار نمایید.



✓ آرنج دست راست را با دست چپ بگیرید و بکشید.
ثانیه ادامه دهید و این حرکت را برای دست
دیگر تکرار نمایید.



✓ انگشتها را در پشت قلاب نمایید و آرنجها را به همدیگر
نمایید تا کششی را در پشت احساس نمایید.
ثانیه ادامه دهید و حرکت را
دهید.



✓ در حالت نشسته روی صندلی، پشت پا را از ناحیه ران گرفته و به سمت سینه بکشید. ثانیه ادامه دهید و حرکت را برای پای دیگر تکرار نمایید.



✓ روی صندلی بنشینید و پای چپ را روی پای راست قرار دهید. با کمک دست فشاری به سمت راست بیاورید و به نگاه کنید تا کششی در گردن و پهلو حس نمایید. ثانیه ادامه دهید و حرکت را برای سمت دیگر تکرار نمایید.

مراجع

- . http://www.ergonomics.com.au/pages/_useful_info/_how_to_sit.htm
- . <http://www.techflavours.com/how-to-sit-correctly-at-a-computer/>
- . <http://www.wikihow.com/Sit-at-a-Computer>
- . <http://www.eyeprotectorpro.com/rsirepetitive-strain-injury-explained-eyeprotectorpro/mouse-techniques/>
- . <http://computersight.com/computers/healthy-positions-use-of-the-computer/>
- . <http://www.specsavers.co.uk/eye-health/computer-eye-strain-symptoms-and-solutions>
- . <http://www.howtogeek.com/how-to-avoid-computer-eye-strain-and-keep-your-eyes-healthy/>
- . <http://www.allaboutvision.com/cvs/irritated.htm>
- . <http://www.osteopathic.org/osteopathic-health/about-your-health/health-conditions-library/general-health/Pages/headphone-safety.aspx>
- . <http://www.emfbioshield.com/arecrt.html>
- . <http://www.safespaceprotection.com/electrostress-from-computers-laptops.aspx>
- . http://www.ehow.com/about_health-risks-computer-screens.html