

ارگونومی کار با کامپیوتر چیست؟

ارگونومی یا همان مهندسی فاکتورهای انسانی، علمی ترکیبی است که سعی دارد ابزارها، دستگاه‌ها، محیط کار و مشاغل را با توجه به توانایی‌های جسمی، فکری و محدودیت‌ها و علائق انسان‌ها طراحی نماید.

کاربرد کامپیوتر در زندگی بشر بسیار زیاد است و تعداد زیادی از افراد ساعت‌های متمادی با کامپیوتر کار می‌کنند. به همین دلیل شناخت عوامل موثر در محیط کار با کامپیوتر اهمیت زیادی دارد، وجود شرایط نامناسب در محیط کاری و عدم توجه به موارد ارگونومیک و بهداشتی هنگام کار با کامپیوتر ممکن است در بلند مدت سبب بروز بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها شود.

مواردی که برای استفاده صحیح از کامپیوتر باید مورد توجه قرار گیرند:

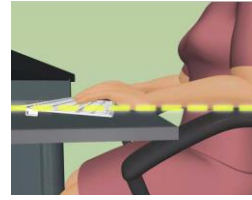
تنظیم صندلی:

مرحله اول: اگر هدف فقط نشستن راحت روی صندلی باشد در این صورت درست روبه روی صندلی بایستید در این



حالت زانوها باید با محل نشستن در یک راستا باشند یا ارتفاع نشیمنگاه را به گونه ای تنظیم کنید که پس از نشستن کف پاها روی زمین قرارگیرد. اما اگر انجام کار

بر روی میز مطرح باشد در این حالت سطح نشیمنگاه باید در ارتفاعی تنظیم شود که شانه‌ها آزاد و آرنج‌ها در ارتفاع سطح کار قرار گیرد. پس از انجام این کار اگر تمام کف پا به راحتی روی زمین قرار نگیرد باید از زیرپایی استفاده کنید.



مرحله دوم: روی صندلی به نحوی بنشینید که بین لبه جلویی نشیمنگاه و پشت زانو به اندازه یک مشت جمع شده کاربر فاصله باشد. توجه داشته باشید که زانو بایستی زاویه ای حدوداً ۹۰ درجه بین ساق و ران داشته باشد.



مرحله سوم: تکیه‌گاه یا پشتی باید به نحوی تنظیم شود که دقیقاً "قسمت انحنا یا تو رفتگی کمر را پر کند.

تنظیم تکیه‌گاه بازو (دسته صندلی):

اگر در هنگام کار، از تکیه‌گاه بازو استفاده می‌نمایید باید تکیه‌گاه بازو را در ارتفاعی تنظیم کنید که هنگام قرار دادن ساعد روی آن، بازو در حالت آزاد قرار گرفته و مفصل آرنج زاویه ای بین ۸۰ تا ۱۱۰ درجه داشته و نیز کف دست و ساعد در یک راستا و در ارتفاع سطح کار قرار گیرند.

تنظیم مانیتور:

- بالاترین قسمت صفحه مانیتور می‌بایست در امتداد دید اپراتور یا کمی پایین‌تر از آن قرار گیرد.



- شیب صفحه نمایش قابل تنظیم بوده و به میزان ۱۰ تا ۱۵ درجه به سمت بالا باشد.
- فاصله بین چشم‌ها تا صفحه نمایش بین ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر یا به فاصله یک دست کشیده باشد.



- میزان فرکانس روشنایی (Refresh Rate) حداقل ۷۵ هرتز باشد.
- صفحه نمایش نباید درخشندگی داشته باشد و نور را نیز نباید منعکس کند.
- برای جلوگیری از خطر میدان الکترومغناطیسی، هیچ‌گاه نباید در پشت مانیتور قرار گرفت.



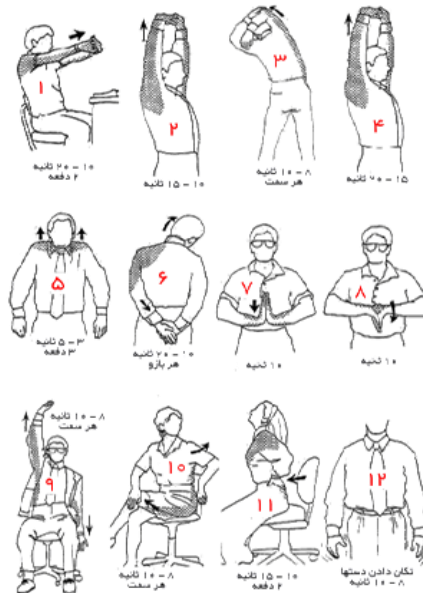
دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی شیراز

مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی الزهرا (س) رشت



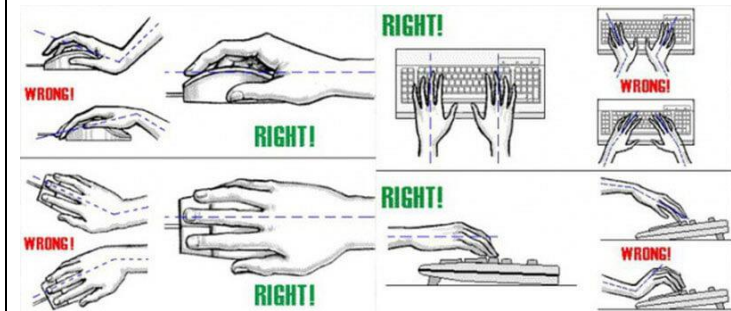
ارگونومی کار با کامپیوتر

- یکی از مهم ترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با کامپیوتر کاهش میزان پلک زدن است سعی کنید به طور ارادی پلک بزنید این کار سبب می شود سطح چشم شما با اشک آغشته شده و خشک نشود.
- به منظور استراحت چشم ها هنگام کار با کامپیوتر، از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ استفاده نمایید به این صورت که پس از هر ۲۰ دقیقه کار با کامپیوتر به یک شی که در فاصله حداقل ۲۰ فوتی (۶ متری) شما قرار دارد، ۲۰ ثانیه نگاه کنید.
- به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخاسته و با نرمش های خیلی ساده، گردن، بازو، مچ دست و پاها را حرکت دهید.



تنظیم صفحه کلید و ماوس:

سطح صفحه کلید تقریبا هم ارتفاع با دسته صندلی و آرنج باشد و مچ ها به طور عادی روی صفحه کلیدها قرار گیرند به طوری که هنگام کار ساعدها تقریبا موازی با افق قرار گرفته و زاویه بین مچ دست و ساعد ۵ تا ۱۰ درجه باشد. موقعیت mouse از نظر ارتفاع و فاصله همانند صفحه کلید است.



توصیه های لازم هنگام کار با کامپیوتر:

- روشنایی محل کار باید مخلوطی از نور سفید و زرد بوده (ترجیحا از لامپ مهتابی استفاده شود) و شدت آن در حدود ۳۰۰ لوکس باشد.
- برای اتاق کار، دمای ۱۹-۲۳ درجه سانتی گراد و رطوبت حدود ۵۰ درصد مناسب است.
- بهتر است با باز کردن درب و پنجره ها و یا تعبیه دستگاه تهویه، هوای اتاق به طور مرتب تعویض شود.