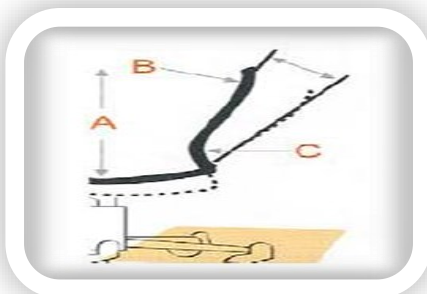


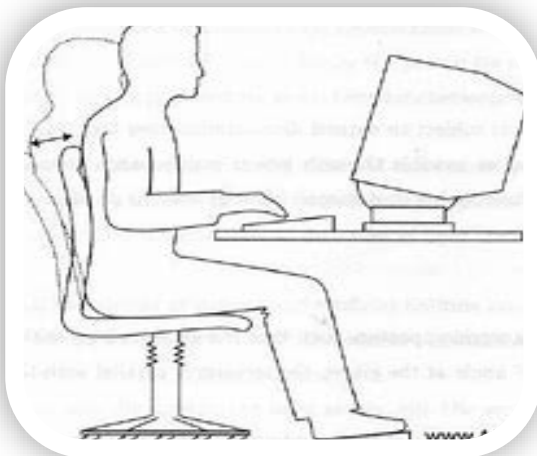
(۳) ارتفاع مناسب پشتی صندلی بین ۴۸ تا ۵۲ سانتی متر از کف صندلی باشد (A)

قسمت بالایی پشتی صندلی باید کمی فرو رفته باشد (B) عرض پشتی صندلی ۳۲ تا ۳۶ سانتی متر باشد و برای افزایش بازدهی، شعاع فرورفتگی پشتی صندلی ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر باشد.

برآمدگی پشتی یا بالشتک مناسب در ناحیه کمر، در ارتفاع ۱۰ تا ۲۰ سانتی متری بالای نشیمنگاه باشد (C)

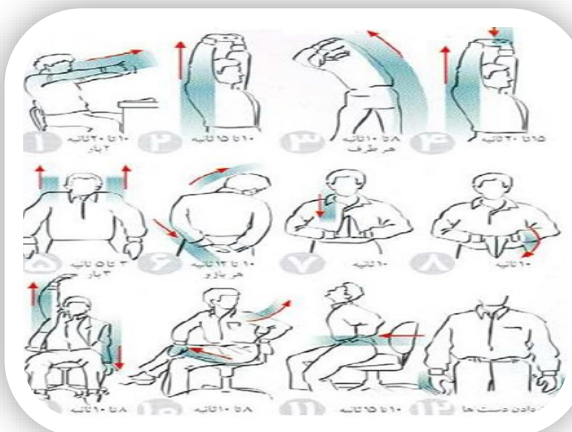


(۴) زاویه پشتی صندلی باید قابل تغییر باشد تا در وضعیت دلخواه قرار گیرد.

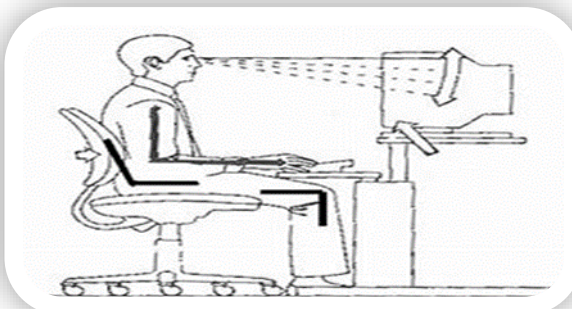


برای پیشگیری از این بیماری ها باید به نکات ساده اما مهمی توجه شود. از جمله:

(۱) به تناوب از پشت کامپیوتر برخاسته، کمی استراحت کنید و با نرمش های زیر، گردن، بازو، مچ دست و پا را حرکت دهید:



(۲) شیب صفحه نمایش قابل تنظیم بوده! و آن را به گونه ای تنظیم کنید تا ستون فقرات شما در حالت مستقیم باشد و چشمان شما با صفحه مانیتور در یک خط مستقیم قرار گیرد.



شناخت عوامل موثر هنگام کار با کامپیوتر به علت کاربرد زیاد این وسیله در زندگی روزمره اهمیت فراوانی پیدا کرده است. عدم توجه به موارد ارگونومیکی و وجود شرایط نامناسب هنگام کار با کامپیوتر، در بلند مدت سبب بروز اختلالات و ناراحتی هایی از جمله کمردرد، سردرد، سندرم تونل کارپال یا درد شدید در مچ دست می شود.

دردهای اسکلتی - عضلانی

کار با کامپیوتر به علت آنکه باعث نگهداری یک حالت ثابت به مدت طولانی می شود، سبب خستگی عضلات گشته و اگر این کار به طور مداوم باشد، باعث صدمه به مفاصل، ماهیچه ها، تاندون ها و اعصاب می شود. نشانه های این صدمات شامل: درد، تورم، کرخت شدگی، خواب رفتگی دست ها، کاهش نیروی عضلانی و کاهش دامنه حرکت مفاصل می باشد.



کد سند: Ibn-e-Sina&Dr.Hejazi.H 1400/ A - E.H - Br - 06

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰/۰۳/۰۹ شماره بازنگری: ۰ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۲/۰۳/۰۹



ارگونومی کار با کامپیوتر

(۸) هنگام تایپ با کامپیوتر، مچ دست خود را نباید در حالت خم، قرار دهید.



(۹) مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور چراغ با پنجره اتاق به صفحه آن نتابد.

(۱۰) میزان روشنایی مانیتور باید با روشنایی اتاق هماهنگ باشد.

یک روش تنظیم روشنایی مانیتور این است که :

به یک صفحه سفید نگاه کنید اگر سفیدی صفحه برای شما مانند یک منبع نور است ، روشنایی مانیتور زیاد است و باید آن را کم کنید. در مقابل اگر سفیدی صفحه به رنگ خاکستری دیده می شود روشنایی مانیتور کم است. باید آن را تنظیم نمایید تا افزایش یابد.

(۱۱) در هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید به طور ارادای پلک بزنید. این کار سبب می شود سطح چشم با اشک آغشته شود و خشک نگردد.

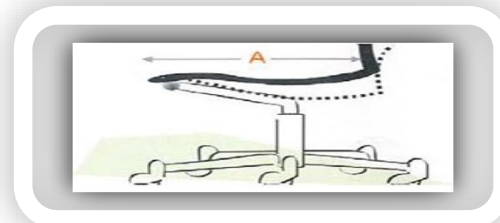


تهیه کننده: واحد بهداشت محیط و حرفه ای
تایید کننده: اداره بهبود کیفیت و ایمنی بیمار
تصویب کننده: معاون توسعه مدیریت و منابع بیمارستان

(۵) سطح نشیمنگاه باید ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر عرض داشته باشد.

طول سطح نشیمنگاه از جلو تا عقب ۳۸ تا ۴۲ سانتی متر طول داشته باشد (A)

تو رفتگی جزئی در کف صندلی به همراه لبه رو به بالا (زاویه ۴ الی ۶ درجه) از لیز خوردن جلوگیری می کند. کفی صندلی دارای حداقل ۲ سانتی متر ضخامت و نرم باشد.



(۶) حتما از زیرپایی با شیب ۱۰ تا ۲۵ درجه استفاده نمایید. پاها را طوری روی زیرپایی قرار در دهید که با بدنتان زاویه ۹۰ درجه ایجاد نمایید.



(۷) در زمانی که برای تایپ از کامپیوتر استفاده می نمایید، نگهدارنده کاغذ هم سطح با مانیتور باشد.

