

ارگونومی چیست؟ (Ergonomics) :

به طور خلاصه " ارگونومی " به معنای تطابق

کار با کاربر میباشد.

" ارگونومی " توانمندی های انسان را می سنجد

و آنگاه ، دستگاهها ، کار و محیط را متناسب با

آنها سازماندهی و تنظیم می کند.



اگر شما با کامپیوتر کار می کنید و ساعات زیادی را پشت میز کارتان میگذرانید به مواردی که به طور خلاصه در این پمفلت ارائه شده توجه فرمایید.

2

حداقل ویژگیهای یک محیط کار مناسب برای کاربران کامپیوتر:

وجود سیستم تهویه مطبوع

نور کافی و مناسب

استفاده از میز مخصوص که دارای عرض و ارتفاع

استاندارد باشد .

استفاده از صندلی ارگونومیک با قابلیت تنظیم ارتفاع

استفاده از زیرپایی برای قرار گیری مناسب و راحت پاها .

استفاده از copy holder برای خم نکردن بیش از حد

گردن .



برای پیشگیری از ایجاد عوارض ناشی از کار با کامپیوتر ،

نکات ساده و مهم زیر را رعایت کنید:

1. به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخاسته، و با نرمشهای

خیلی ساده، گردن ، بازو ، مچ دست و پاها را حرکت

3

دهید. برای این منظور نرم افزار Stretch Break

می تواند به شما کمک زیادی کند. این نرم افزار در

مدت زمانهایی که از طرف خود شما مشخص می

گردد بر روی صفحه مانیتور شما ظاهر شده و انواع

نرمشها را به شما نشان می دهد و شما می توانید به

همراه آن چند دقیقه نرمش نمائید.

2. صفحه مانیتور (صفحه نمایش) را طوری تنظیم

کنید تا ستون فقرات شما به صورت مستقیم قرار گرفته

و چشمان شما با قسمت بالایی صفحه نمایش در یک

خط مستقیم قرار گیرند. این وضعیت برای چشمان شما

راحتی بیشتری به همراه خواهد داشت.

3. فاصله صفحه مانیتور تا چشمان شما باید بین

50 تا 60 سانتی متر باشد.

4. ارتفاع میز کامپیوتر باید بین 66 تا 71 سانتی

متر باشد.

5. هر 30 دقیقه به اشیائی که در فاصله 6 متری

قرار دارند ، چند دقیقه چشم بدوزید.

4



مرکز ملی ایمنی و بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
بیمارستان فارابی ملکان

ارگونومی در کار با

کامپیوتر



تهیه کننده:

واحد بهداشت حرفه ای
بیمارستان فارابی ملکان

10. برای به حداقل رساندن فشار بر روی گردن و کمر هنگام تایپ یک نوشته یا نامه ، استفاده از نگهدارنده های کاغذ برای قرار دادن نامه روی آن لازم است.

11. برای اتاق کار، دمای 19-23 درجه سانتی گراد و رطوبت حدود 50 درصد مناسب است .

12. بهتر است با باز کردن درب و پنجره ها و یا تعبیه دستگاه تهویه ، هوای اتاق به طور مرتب تعویض شود.

6. ترجیحاً از یک زیر پای استفاده نمایید و پاها را روی آن قرار دهید. این وسیله به راحت بودن وضعیت پاهای شما کمک می کند.

7. میز کار را طوری قرار دهید که روشنایی لامپ های سقف در طرفین قرار گیرد و از قرار دادن میز در محلی که نور لامپ مستقیماً در برابر شما باشد خودداری شود در استفاده از روشنایی طبیعی نیز نباید صفحه مانیتور در برابر پنجره قرار گیرد.

8. روشنایی محل کار باید مخلوطی از نور سفید و زرد بوده (ترجیحاً از لامپ مهتابی استفاده شود) و شدت آن در حدود 300 لوکس باشد .

9. سطح صفحه کلید، تقریباً هم ارتفاع با دسته صندلی و آرنج باشد و میج ها به طور عادی روی صفحه کلید ها قرار گیرد، به طوری که هنگام کار، ساعدها تقریباً موازی با افق قرار گرفته و زاویه بین میج دست و ساعد، 5 تا 10 درجه باشد. موقعیت

mouse در همان ارتفاع و فاصله نسبت به صفحه کلید است.