

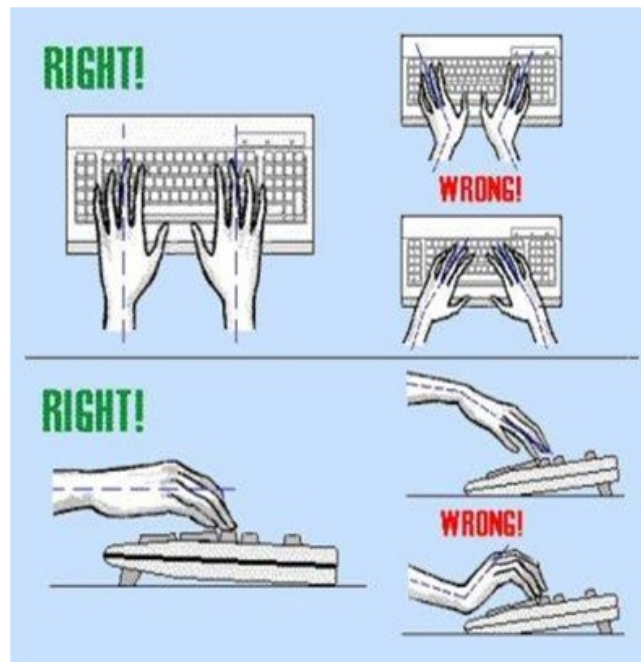
واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع)
	عنوان سند: پمفلت آموزشی آشنایی با ارگونومی رایانه	
شماره سند: M.04.H-HR/102 تاریخ تدوین: ۱۳۹۱/۷/۱۳ شماره بازنگری: ۱۰ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵ شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

آشنایی با ارگونومی



واحد آموزش سلامت

ویژه کارکنان



نتایج بکارگیری اصول ارگونومی در محیط های کاری :

*پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی
در بین شاغلین (کمردرد، سندرم تونل
کارپال یا درد شدید در مچ دست و ناحیه
گردن، درد ناحیه زانو یا آرنج و)

*کمک به پیشگیری از حوادث شغلی

*کمک به افزایش بهره وری در کار

موس صفحه کلید و پرینتر:

در خصوص اجزاء مورد نیاز کامپیوتر که برای
انجام کار نیاز می باشد باید در منطقه حد
دسترس اولیه قرار گرفته به طوریکه فرد نیاز
به کشیدن دست به طرف جلو و طرفین نباشد
در هنگام کار مچ دست به صورتی قرار گیرد که
دارای زاویه مناسب نسبت به سطح افق باشد.



جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید*



ارگونومی چیست؟

علمی است برای متناسب کردن شرایط محیط کاری و نیازمندیهای شغل با تواناییهای کارکنان

اصول ارگونومی برای بهبود تناسب بین کارگر و محیط کار استفاده می شود.

اهداف ارگونومی:

راحتی و رضایت - سلامت - بهره وری

نکاتی در مورد ارگونومی:

رعایت اصول ارگونومی سبب کاهش ضایعات چشم ، سردرد ، کمردرد و فشار در نواحی مچ دست ، شانه و گردن در اپراتورهای کامپیوتر خواهد شد.

ارتفاع سطح کار بالاتر از قلب قرار نگیرد
زیرا در این صورت جریان خون در بدن
کاهش یافته و در نتیجه خستگی و کاهش
عملکرد را به دنبال دارد.



ارتفاع مربوط به سطح کار صندلی و پاها باید با یکدیگر تناسب داشته باشد.

اگر ارتفاع میز بالاتر از ارتفاع آرنج باشد باعث بالا بردن شانه و دست می شود و این سبب خستگی و درد در ناحیه شانه می گردد.

ارگونومی کامپیوتر:

فاصله صفحه مانیتور تا چشمان شما باید بین ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد ترجیحا از یک زیرپایی استفاده نمایید و پاها را روی آن قرار دهید . این وسیله به راحت بودن وضعیت پاها و شما کمک می کند

عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۲ تا ۳۶ سانتی متر باشد ارتفاع پشتی صندلی نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی متر توصیه می شود . صندلی باید در قسمت قرار گرفتن کودی کمر دارای یک قوس محدب و در قسمت پشت دارای یک قوس مقعر باشد.

ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم باشد.

برای پیشگیری از سوزش و خستگی چشم توصیه می گردد هر چند یکبار سر را از مانیتور به طرف یک شیء دوری در فاصله بیشتر از ۶ متر (برای مثال ساعت روی دیوار) برگردانده و نگاه کرده و به طور مرتب شروع به پلک زدن نمایند تا سطح روی چشم مرطوب گردد.

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.

