

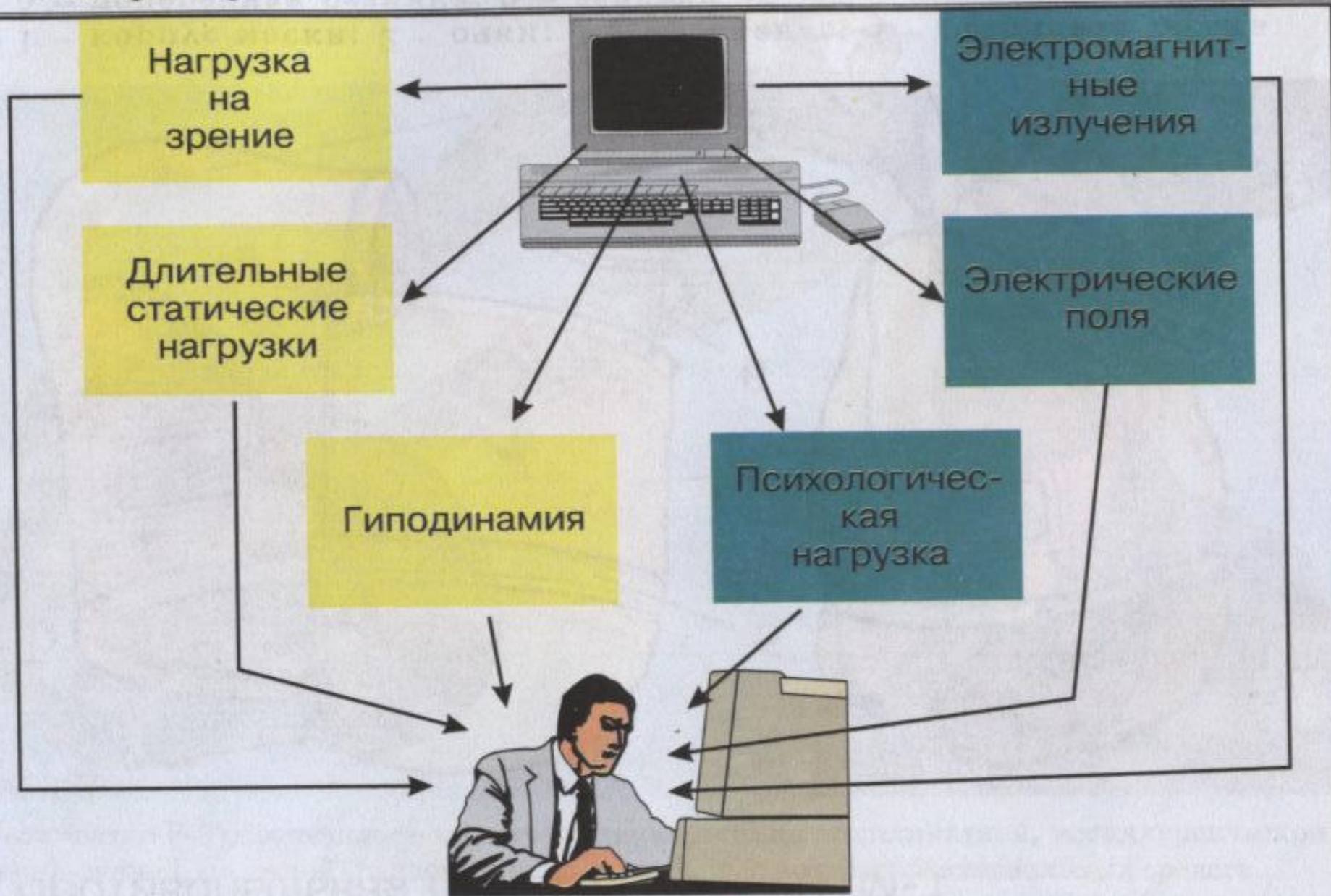
БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

Длительная работа на компьютере вредна для здоровья человека

- возникают костно – мышечные болезни;
- быстро утомляются глаза;
- возникают головные боли;
- стенокардия;
- стрессовые состояния;
- легкая возбудимость и депрессия;
- ослабление внимания;
- снижение трудоспособности;
- нарушение сна.



Факторы отрицательного воздействия компьютера на здоровье человека

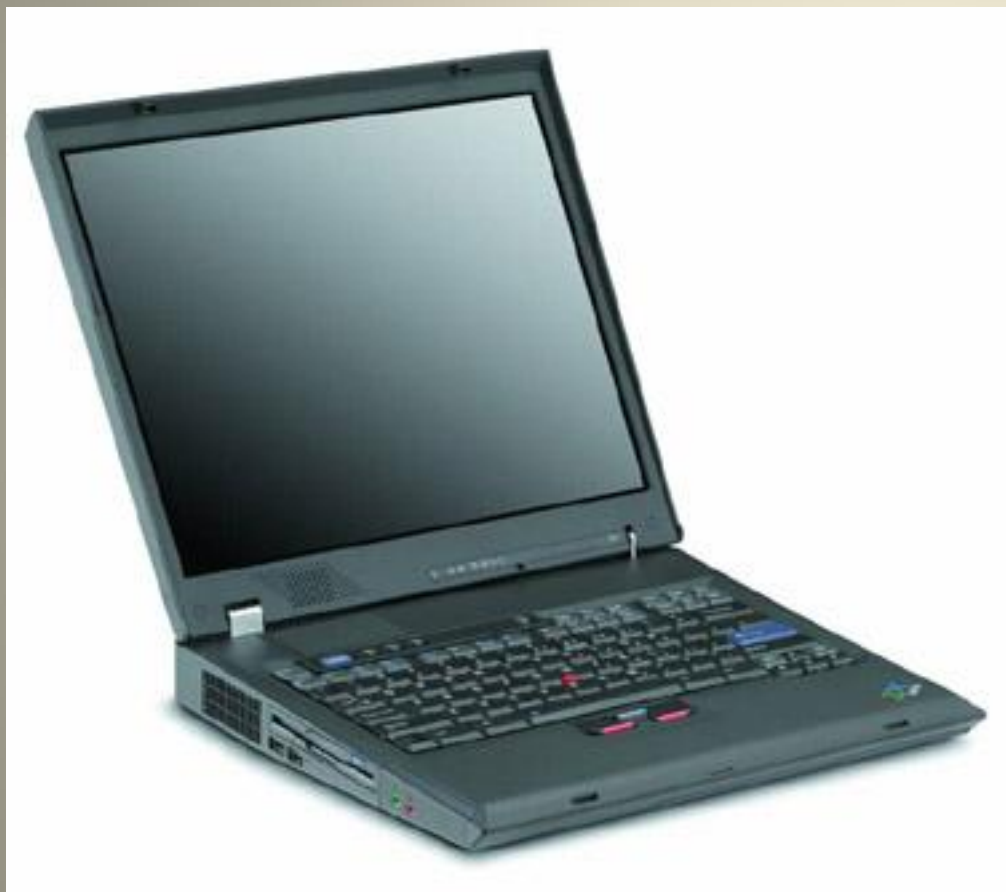


Перед приобретением компьютера и начала работы на нем:

- пройдите обследование у окулиста;
- дефекты зрения должны быть скорректированы при помощи очков;
- при сильных нарушениях зрения вопрос о возможности и длительности работы на компьютере решает врач;
- даже при хорошем зрении проходите проверку у окулиста не реже 1 раза в год.



Вокруг монитора образуются:



- электрические
поля;

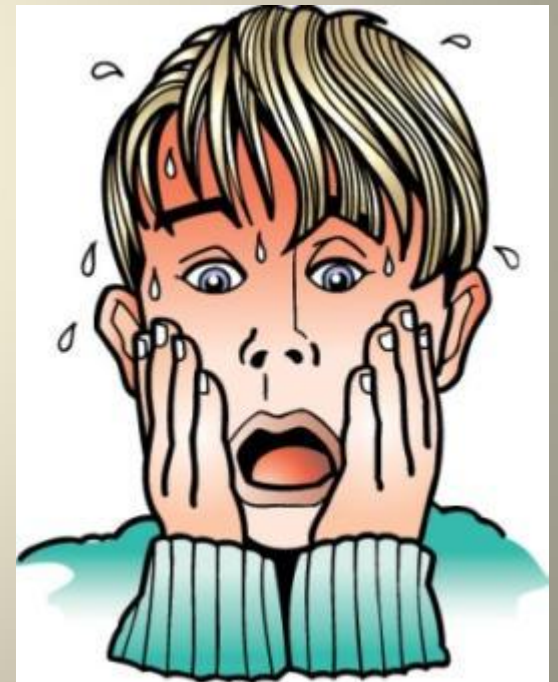
- магнитные поля;

-
электромагнитные
поля.

Положительно заряженные от экрана частицы пыли оседают на лице и вдыхаются человеком, находящимся перед экраном

Это может вызвать:

- воспаление кожи;
- образование угрей и сыпи;
- аллергические и астматические реакции;
- дерматит.



Для защиты от электрического поля:

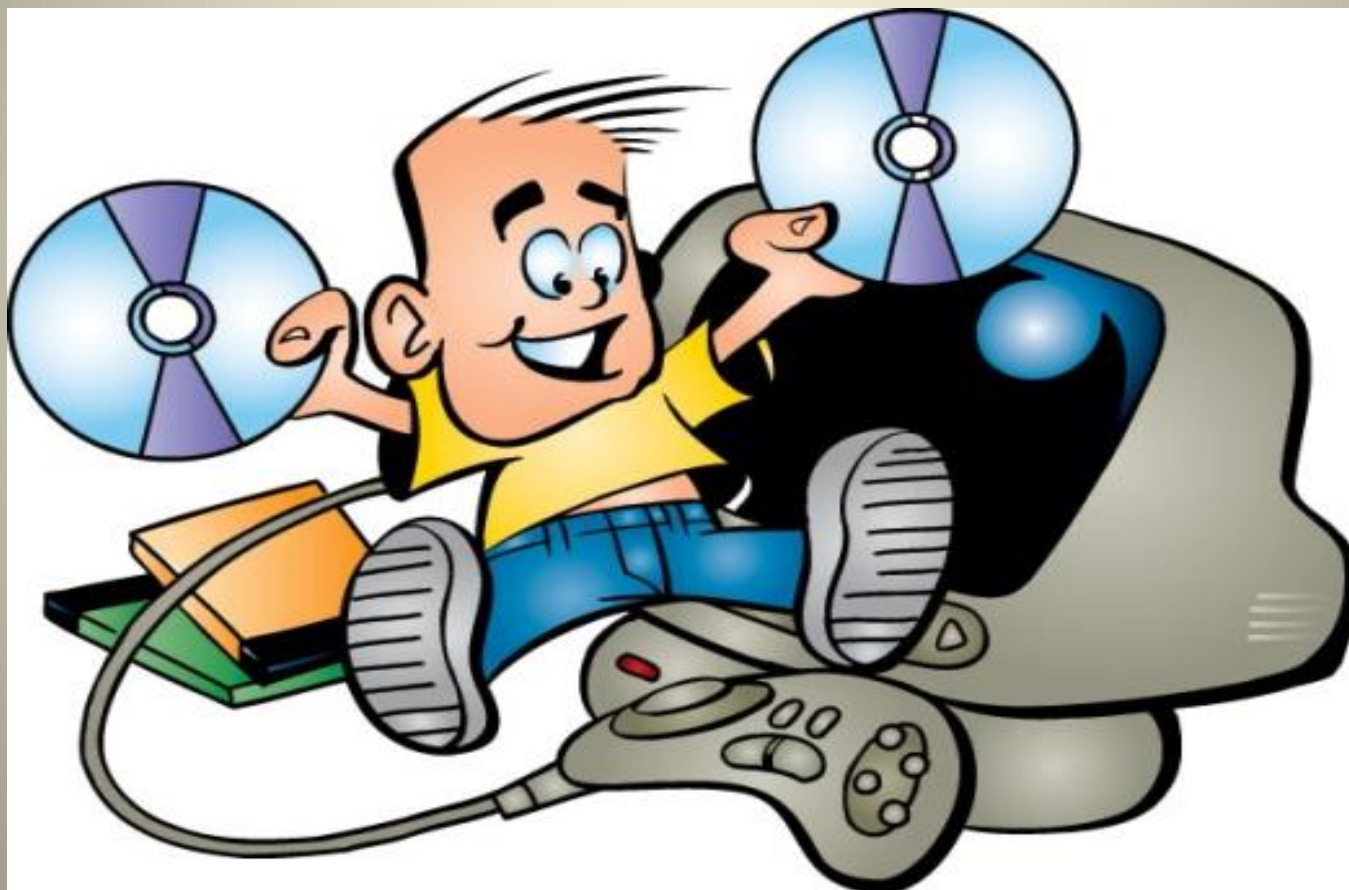
- использовать защитный фильтр – экран (должен быть заземлен);
- своевременно протирать пыль с монитора, увлажнять воздух, ежедневно проводить влажную уборку помещения;
- применять ионизаторы воздуха.

Для защиты от электромагнитных полей рекомендуется:

- применять защитные экраны;
- использовать мониторы с низким уровнем излучения;
- не находиться ближе 1,2 метра от боковых и задних стенок монитора.

Кроме того, электронно – лучевая трубка может являться источником рентгеновского излучения небольшой мощности.

Организация рабочего места у компьютера



МОНИТОР

Положение монитора должно соответствовать направлению взгляда:

- середина монитора располагается на уровне глаз или на 10 – 20 градусов ниже;
- плоскость экрана должна находиться на расстоянии вытянутой руки от глаз.

Неправильно расположенные мониторы (слишком низко или под неправильным углом) - причина появления сутулости!

Устраняйте блики с экрана:

- солнечные с помощью штор, занавесок, жалюзи;
- не располагайте плоскость экрана в сторону окна, устанавливайте его перпендикулярно к окну;
- не располагайте экран монитора напротив блестящей поверхности или стены;
- не располагайте рабочее место непосредственно под источником света.

Освещенность рабочего места

- не работайте в темном или полутемном помещении;
- освещенность в помещении должна быть немного меньше освещенности экрана;
- при работе с документами для подсветки поверхности стола могут применяться местные светильники.

Кресло

Желательно, чтобы оно было с подлокотниками, а спинка повторяла форму спины.

Должно быть правильно отрегулировано по высоте:

- ощущаем давление на копчик – слишком низко;
- ощущаем давление на бедра – слишком высоко.

Клавиатура

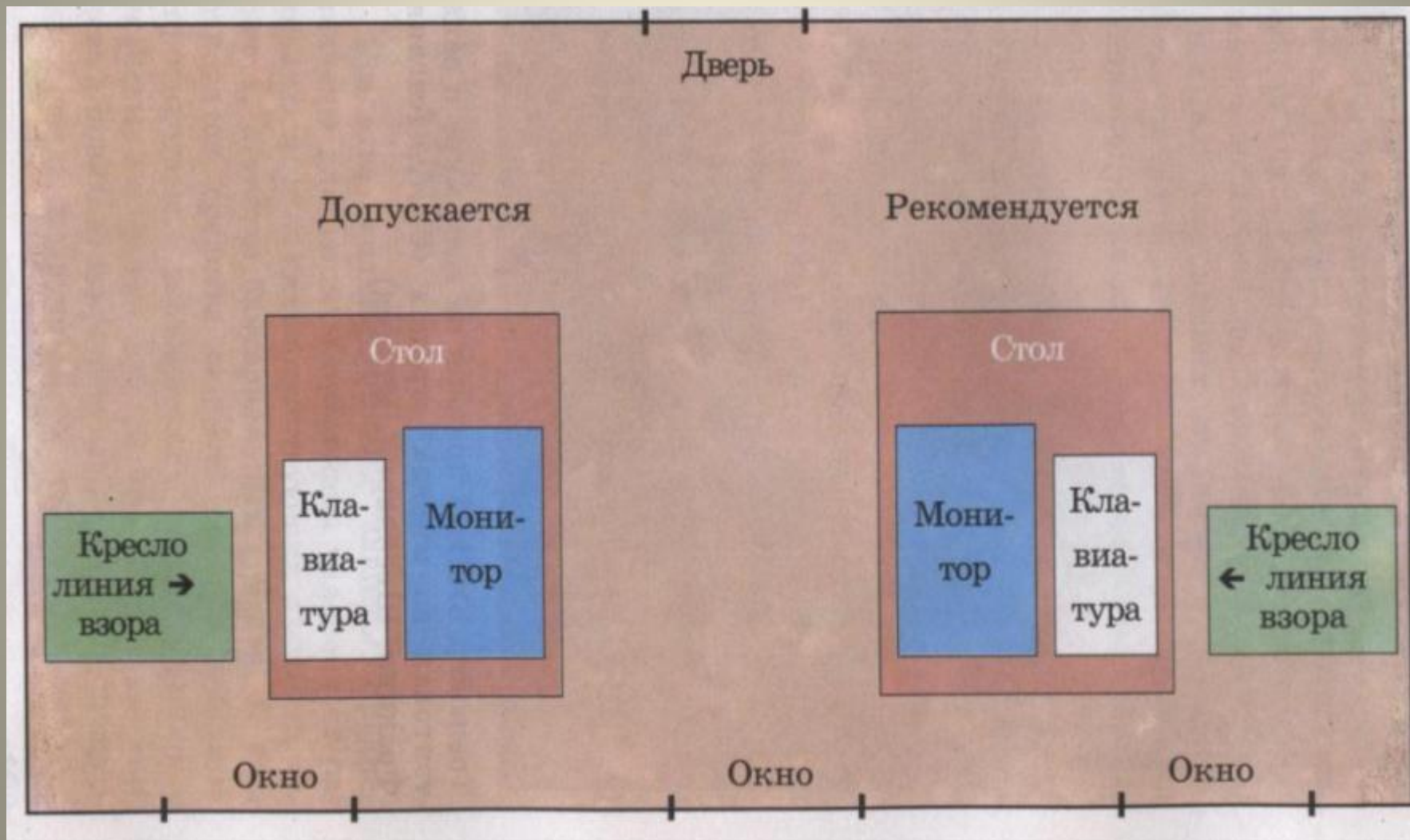
Должна располагаться так, чтобы вам было удобно, и не было напряжения мышц.

РАБОЧИЙ СТОЛ.

Необходимо правильно подобрать его высоту особенно если на нем располагается клавиатура.

При необходимости для удобства работы за столом можно отрегулировать высоту кресла.

Организация рабочего места у компьютера



Во время работы:

- старайтесь больше двигаться – это стимулирует кровообращение;
- чаще делайте перерывы с выполнением простейших физических упражнений для глаз, пальцев, спины, шеи.



ПОМНИТЕ!

Эмоциональная перегрузка в результате продолжительных компьютерных игр приводит к нервозности, нарушению сна, апатии.

