

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Компьютер и здоровье



В настоящее время компьютер стал неотъемлемой частью деятельности человека в различных сферах его деятельности. Однако несмотря на большие преимущества, которые дает персональный компьютер для человека, не стоит забывать и о той опасности, которая исходит от компьютеров. Компьютер может стать источником многих заболеваний, связанных с позвоночником, органами дыхания, зрением. Помимо всего прочего длительная работа за компьютером сказывается и на психике. Постоянные раздражители, источниками которых могут быть разные ситуации, например потеря информации, зависание компьютера и т. д. Рассмотрим основные факторы, которые



# МОНИТОРЫ

Это прежде всего мониторы, особенно с ЭЛТ, являющиеся источниками различного вида излучений— рентгеновского, ультрафиолетового, электромагнитного. Негативное воздействие на организм человека оказывают световые эффекты на экране мониторов, световые блики, дрожание и мерцание изображения.


К числу самых распространенных и серьезных последствий продолжительной работы за компьютером относятся **переутомление глаз, покраснение век и глазных яблок, развитие близорукости и астиопии (слабость зрения)**. Нередко учащаются приступы **мигрени и головной боли**. Причина этого — чрезмерная яркость и «зернистость» экрана, дрожание и мерцание изображений на нем, а также неправильное освещение в помещении и неудачная установка компьютеров на рабочих

# КЛАВИАТУРА

Интенсивное и продолжительное использование клавиатуры может стать источником тяжелых профессиональных заболеваний рук. Комплекс этих заболеваний, относящихся к «травмам повторяющихся нагрузок» *RSI (Repetitive Strain Injury)*, включает такие болезни, как тендинит, травматический эпикондилит, болезнь Де Кервена, тендосиновит, синдром канала запястья.

**Тендинит** — воспаление и опухание сухожилий. Заболевание распространяется на кисть, запястье, плечо.

**Травматический эпикондилит (теннисный локоть)** — раздражение сухожилий, соединяющих мышцы предплечья и локтевой сустав.



# КЛАВИАТУРА

**Болезнь Де Кервена** — разновидность тендинита, при которой страдают сухожилия, связанные с большим пальцем кисти руки.

**Тендосиновит** — воспаление синовиальной оболочки сухожильного основания кисти и запястья.

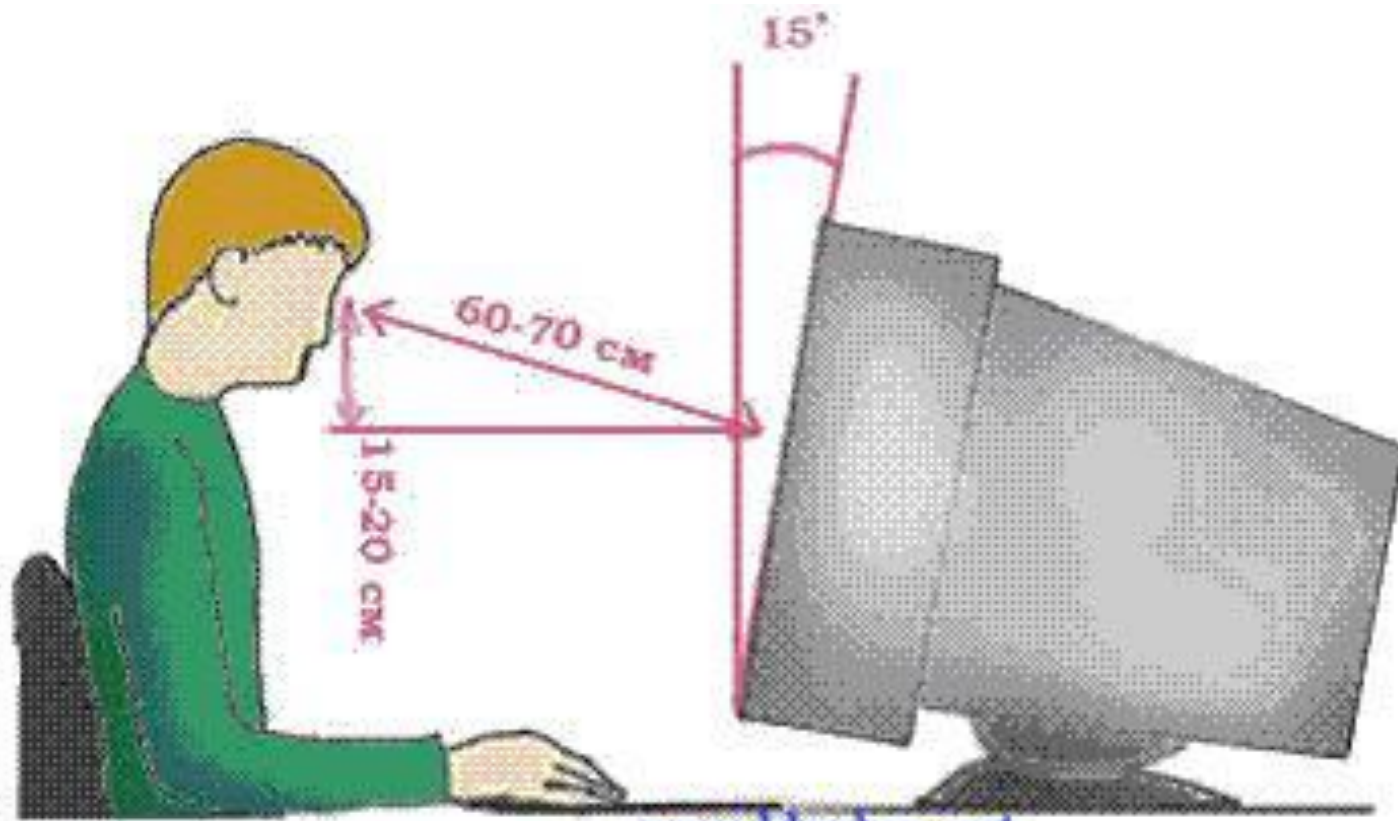
**Туннельный синдром запястья канала** — ущемление медиального нерва руки в результате опухания сухожилия или синовиальной оболочки или повторяющегося изгиба запястья.



# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

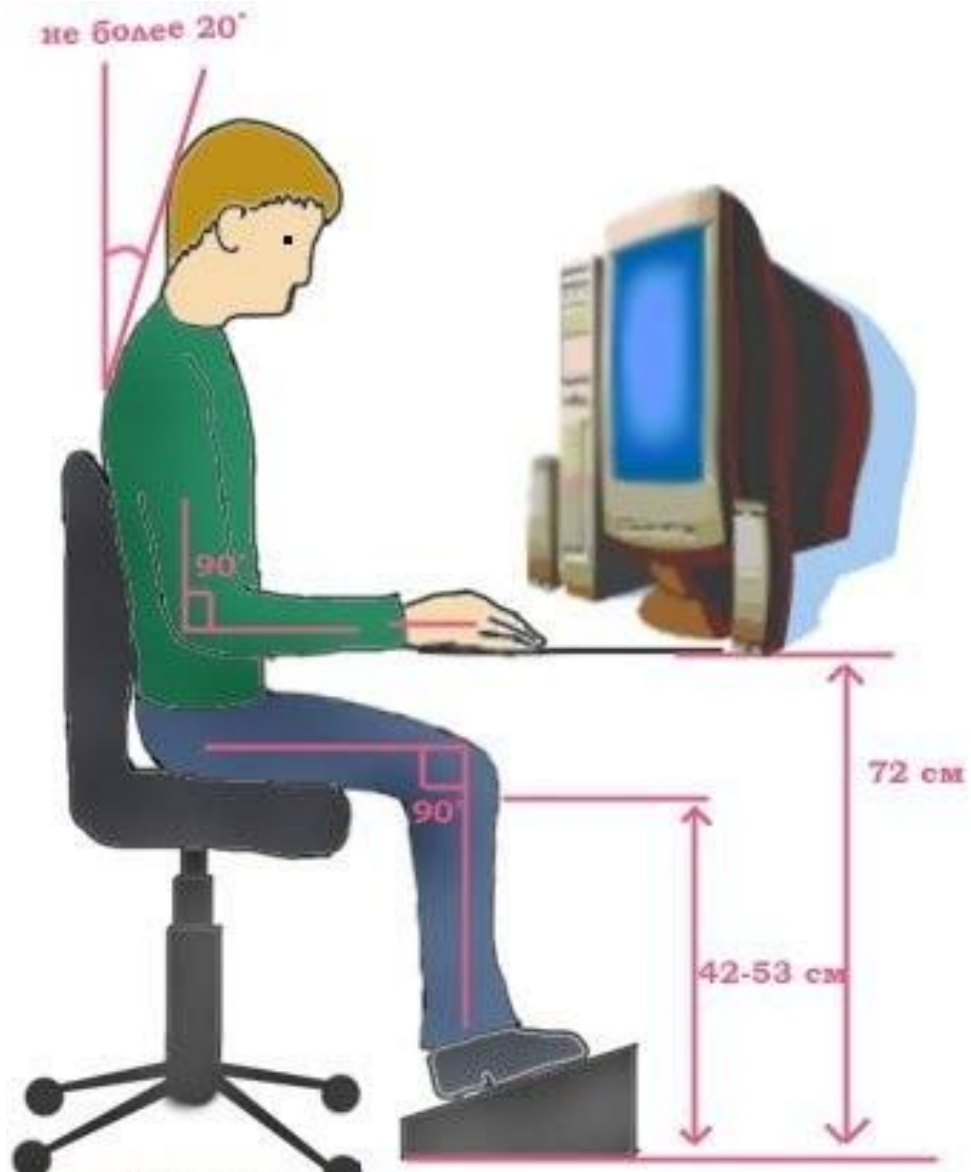
Основным: и мерами профилактики заболеваний, связанных с компьютером, является правильная организация рабочего места.

Во время нахождения за компьютером самым оптимальным является положение стола, при котором спина и шея прямые, ноги стоят на полу при прямом угле сгиба в коленях, угол сгиба в локтях тоже прямой ( $90^\circ$ ). Для этого следует разместить монитор прямо перед собой, причем так, чтобы его верхняя точка находилась прямо перед глазами или выше. (Это позволит держать голову прямо и исключит развитие шейного остеохондроза.) Держите подбородок вверх, голову прямо. Избегайте опущенного положения головы, это предупредит напряжение мышц спины и шеи.



[www.klyaksa.net](http://www.klyaksa.net)







# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Стул, на котором вы сидите, должен иметь спинку и подлокотники, а также такую высоту, при которой ваши ноги могут прочно стоять на полу. В том случае, если за одним компьютером работают люди разного роста, желательно приобрести кресло с регулирующейся высотой. (Спинка позволит держать спину прямо, подлокотники дадут возможность отдохнуть рукам, правильное положение ног не будет мешать кровообращению в них.)

Сидите глубоко на твердом стуле с высокой спинкой, имеющей изгиб для поясницы, — это выровняет спину и даст поддержку шее. Край стула не должен давить на сосуды под коленями. Ступни по отношению к поверхности пола должны располагаться под углом  $5\text{—}15^\circ$ . Влажность воздуха в помещении должна быть в пределах  $40\text{—}60\%$ , минимальная площадь, отводимая на 1 компьютер, —  $6\text{ м}^2$ , минимальный объем —  $20\text{ м}^3$ .

# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

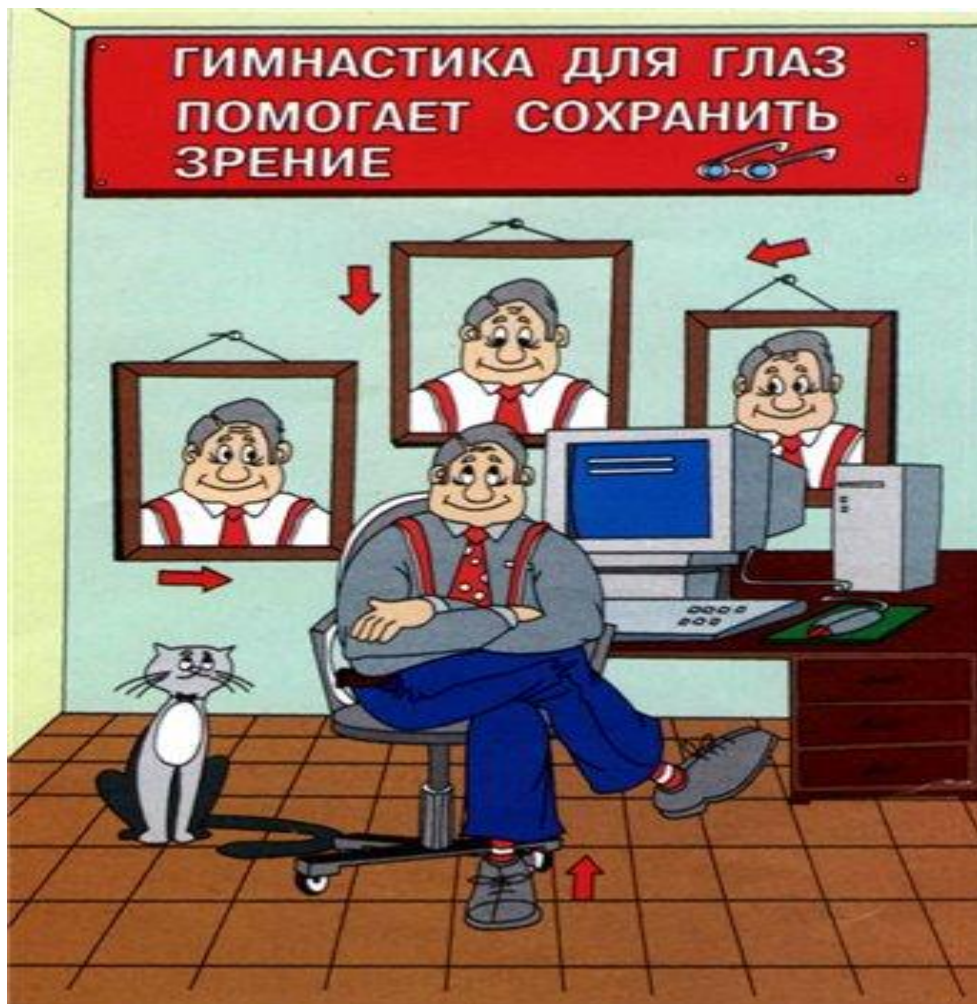
Соблюдение необходимых профилактических мер (эргономических, гигиенических, физкультурно-оздоровительных) позволяет уменьшить вредное воздействие компьютера почти до безвредного.

Рекомендуется во время работы с компьютером делать перерывы через каждый час работы на 10—15 минут, во время которых необходимо сделать упражнения.





# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



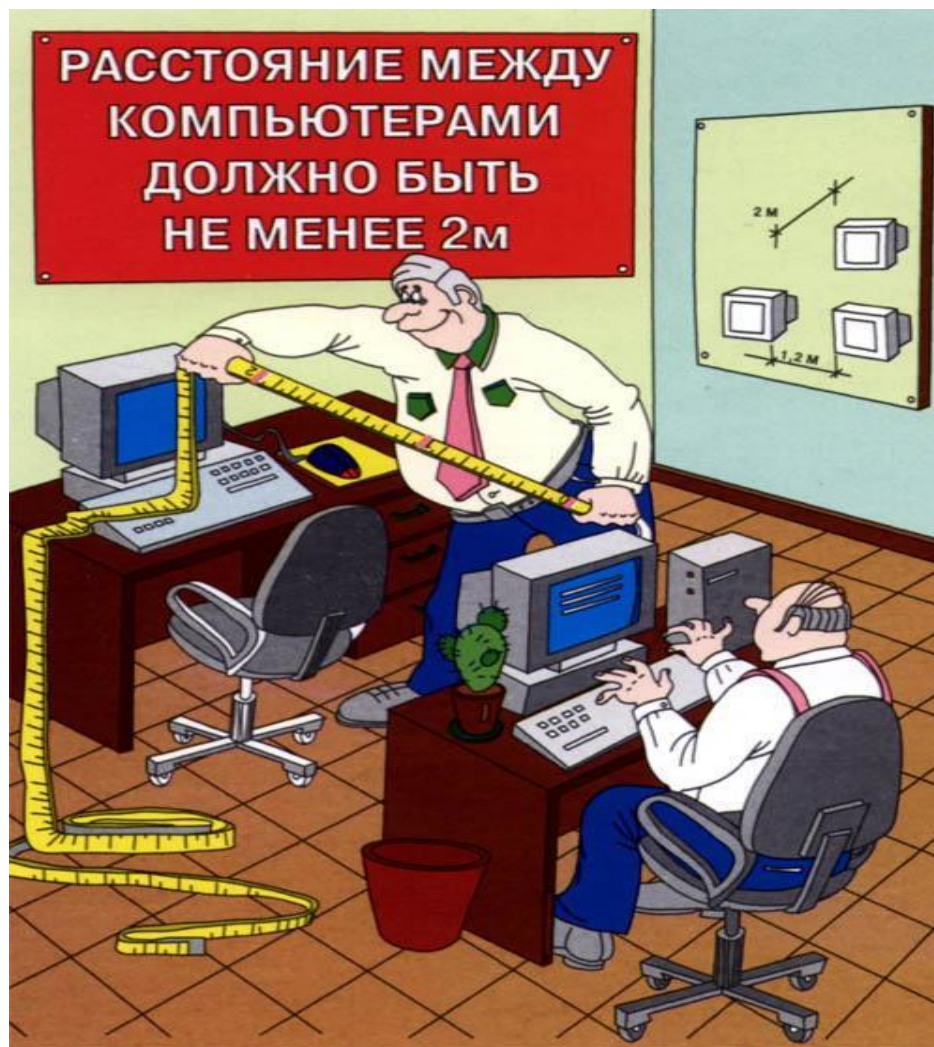
# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ







# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



**СОБЛЮДАЙ НОРМЫ ТЕМПЕРАТУРЫ,  
ВЛАЖНОСТИ, ОСВЕЩЕННОСТИ  
ПОМЕЩЕНИЙ С ПЭВМ**



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

