

Как сохранить здоровье при работе на компьютере?

Сегодня без знания компьютера найти хорошую работу становится все труднее. Компьютер вошел во все сферы нашей деятельности. Вы же замечали, что в конце рабочего дня вас мучают головные боли, общая усталость, резь в глазах, ноющие боли в спине и другие симптомы.

Какие же рекомендации необходимо соблюдать при работе на компьютере, которые могли бы в значительной степени снизить вредные воздействия компьютера на здоровье?



Прежде всего, надо правильно организовать свое рабочее место. Положение тела работающего на мониторе должно соответствовать направлению взгляда. Дисплей, расположенный слишком низко или под большим углом, является основной причиной появления сутулости. Спину нужно держать

прямо и стараться не сутулиться (работая с клавиатурой или читая с экрана). Руки должны иметь опору на столе. Нижний уровень экрана монитора должен находиться на 20 см ниже уровня глаз. Оптимальное расстояние от корпуса тела до экрана монитора должно быть не менее 50 см. Уровень верхней кромки экрана – на высоте лба. Спинка стула должна поддерживать спину оператора. Клавиатура должна располагаться не ближе 10 см от края стола. Расстояние между боковыми поверхностями мониторов при расположении их в ряд должно быть не менее 1,2 м. Экран компьютера должен располагаться под прямым углом по отношению к окнам или позади них. Окна лучше занавесить или закрыть жалюзи. Для увеличения влажности в помещении желательно в радиусе 1,5 м от компьютера разместить комнатные цветы, аквариум.

Не забывайте о том, что даже идеальная посадка не может заменить потребности в движении. Поэтому почаще двигайтесь и меняйте положение корпуса, делайте небольшой технический перерыв.

Очень важно соблюдать режим работы на компьютере.

Прежде чем приступить к работе, отрегулируйте изображение на мониторе. Картинка должна быть не слишком яркой, иначе будут быстро уставать глаза. Яркость проверяется по черному цвету, он должен быть именно черным, а не беловатым. Контрольный текст

желательно набрать сначала крупным шрифтом, а потом перевести его в более мелкий – экономичный для печати.

Непрерывная продолжительность работы не должна превышать 4-х часов для взрослых при 8-ми часовом рабочем дне, от 7 до 10 минут для детей 5-6 лет; 15-ти минут для учащихся начальных классов; 20-25-ми минут для учащихся 5-9-ых классов; 40-ка минут для учащихся 10-11-ых классов.

Через каждый час работы устраивайте перерыв длительностью не менее 10 минут. За время отдыха полезно потянуться, встряхнуть руки, вращать кисти, согнуть и разогнуть пальцы рук.

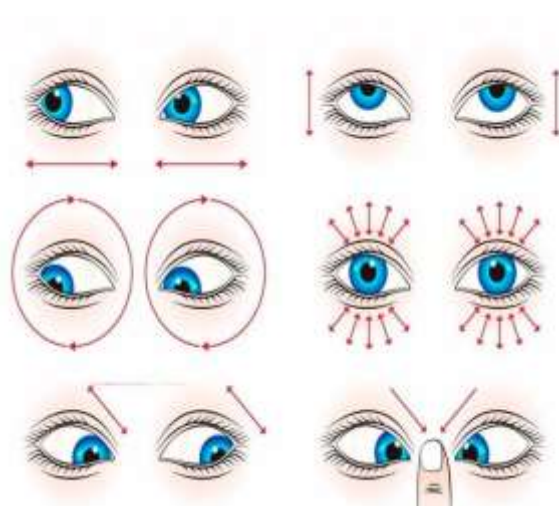
Каждые 15 минут отводите взгляд от экрана и фиксируйте внимание на определенном предмете в течение двух минут.

Установлено, что, общаясь с людьми, человек в среднем моргает 22 раза в минуту, читая книгу – 10 раз, а сидя за компьютером – всего 8 раз. Отсюда и характерная усталость глаз. Можно посоветоваться с окулистом – не нужны ли Вам очки для работы на компьютере. Беременным и кормящим женщинам желательно вообще избегать компьютера, невзирая на самую лучшую степень его защищенности.

Чаще устраивайте влажную уборку и проветривайте помещение. Не стучите сильно по клавишам. Это сохранит здоровье не только рукам, но и клавиатуре.

Не оставляйте компьютер или монитор надолго включенными.

Сегодня компьютер все больше входит в нашу повседневную жизнь. Но станет ли он Вашим другом и помощником или «заклятым» врагом – зависит только от Вас самих!!!



Помощник врача-гигиениста

В.А. Назарова