



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
پارک شهید دکتر شریعتی بندر انزلی

ارگونومی کار با کامپیوتر



تهیه کننده :

مریم حقدادی / واحد بهداشت حرفه ای

گروه هدف : همه افراد

تهیه: زمستان ۱۴۰۱



نتایج بکارگیری اصول ارگونومی در محیط های کاری

- ✓ پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی در بین شاغلین (مانند کمردرد، سندرم تونل کارپال یا درد شدید در مچ دست، گردن درد ناحیه زانو یا آرنج و ...)
- ✓ کمک به پیشگیری از حوادث شغلی
- ✓ افزایش میزان رضایت مندی کارکنان
- ✓ افزایش رفاه و آسایش کارکنان
- ✓ کمک به افزایش بهره وری در کار

منابع: کتاب شیوه های ارزیابی پوسچر در

ارگونومی شغلی دکتر چوبینه

حداقل ویژگی های 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



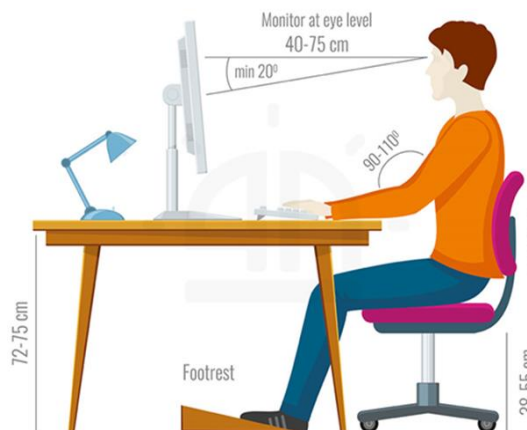
طراحی ارگونومی محل کار برای کار با کامپیوتر

- زاویه قسمت پشتی صندلی باید بین ۹۰ تا ۱۱۰ درجه قرار بگیرد.
- لبه بالایی مانیتور باید حدوداً در سطح چشم قرار بگیرد
- گوش، شانه، آرنج، لگن در یک خط قرار گیرند.



- مانیتور باید دقیقاً روبروی فرد قرار بگیرد .
- فاصله صفحه مانیتور تا چشمان شما باید بین ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد (به اندازه یک دست)

نحوه قرارگیری و ارتفاع مانیتور

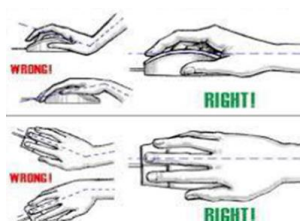


کف پای فرد بصورت راحت روی زمین و یا جاپایی قرار بگیرد و از معلق نگه داشتن پا در هوا خودداری گردد.



جهت ریلکس شدن عضلات اطراف چشمی، فرد هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به نقطه ای در فاصله ۶ متری یا دورتر نگاه کند.

سطح صفحه کلید ، تقریباً هم ارتفاع با دسته صندلی و آرنج باشد ، به طوری که هنگام کار، ساعد ها تقریباً موازی با افق قرار گرفته و زاویه بین مچ دست و ساعد ۵ تا ۱۰ درجه باشد



به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخاسته ، و با نرمش های خیلی ساده گردن، بازو و مچ دست و پاها را حرکت دهید.

