

Kenksmingi darbo kompiuteriu
veiksniai ir jų poveikio sveikatai
mažinimas.

Sveikatai kenksmingi veiksniai

Regos apkrova; ilgai padirbėjus prie monitoriaus, dėl nuolatinio akių pervargimo gali atsirasti trumparegystė.

Mažiausiai akis vargina dideli spalvoti vaizdai, daugiau – smulkūs judantys vaizdai. Akims labai kenksminga dirbti kompiuteriu prieblandoje.

Sveikatai kenksmingi veiksniai

Sedējimas suvaržyta poza; Tai priverstinē kūno būsena.



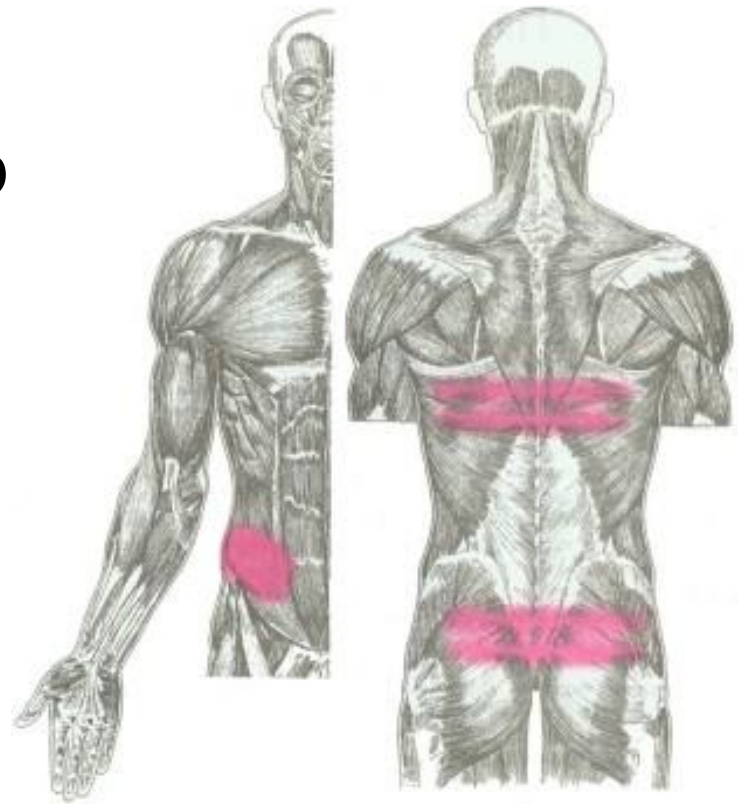
Dėl sedėjimo suvaržyta poza gali atsirasti šių pakitimų:



Pasunkėjas kvėpavimas
- sėdima poza neleidžia
laisvai judėti krūtinės
ląsrati, dėl to gali
prasidėti kosulio
priepoliai, astma;

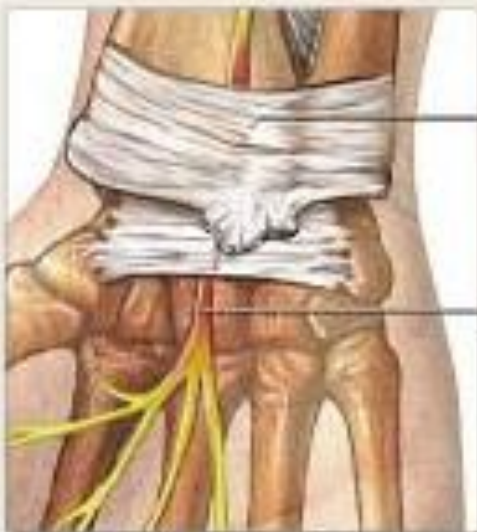
Dėl sedėjimo suvaržyta poza gali atsirasti šių pakitimų:

Osteochondrozė – dėl ilgo sedėjimo nuleidus pečius gali iškrypti stubras, pakisti kaulų ir raumenų patvarumas;



Dėl sedėjimo suvaržyta poza gali atsirasti šių pakitimų:

Plaštakos sąnarių ligos – dirbant kompiuteriu ranka atlieka daugybę smulkių judesių, labai pavarksta, o ilgai dirbant be pertraukos galima susirgti lėtinėmis ligomis.



Riešo raiščio suspaudimas

Viduriniojo nervo uždegimas



Riešo srityje užspaustas vidurinis nervas sukelia tirpimą ar skausmą

Sveikatai kenksmingi veiksniai

- **Psichologinė įtampa;** dirbant kompiuteriu būtina susikaupti. Ją galima sumažinti darant pertraukas, taip pat atsisakant pertraukas, kurie verčia įsitempti ir apsunkina bendravimą su kitais žmonėmis.



Sveikatai kenksmingi veiksniai

- **Įrangos spinduliuotė.**
Elektrinis ekrano potencialas įgreitina ore esančias dulkės, kurios kaip kulkos įsiskverbia į priešais monitorių sėdinčio žmogaus odą – tai gali sukelti išbėrimus.



Dirbant kompiuteriu reikia:

- Daryti pertraukas; suaugusiems siūloma kas valandą po 10 minučių, vaikams tai būtina dažniau (jūsų amžiuje kas 30 minučių); pertraukų metu svarbu pajudėti - pasivaikščioti, pažaisti lauke;
- Atlikti nesudėtingus pratimus akims: stebėti matymo zonoje judančius objektus, paskui nukreipti žvilgsnį į nutolusius daiktus;
- Užtikrinti tinkamą darbo vietos apšvietimą.

Kompiuterinė darbo vieta

- Kompiuterinei darbo vietai turi būti skiriama ne mažiau kaip 6 m^2 ploto ir nemažiau kaip 20 m^3 erdvės.
- Garso lygis neturi viršyti 50 dBA.
- Monitoriaus ekrano įstrižainė ne mažesnė kaip 17 colių, o ekrano taško dydis – turi būti mažesnis nei 0,28 mm.

Kompiuterinė darbo vieta

- Dieną kompiuterinė darbo vieta turi būti gerai apšviesta. Vakare būtina naudoti dirbtinio apšvietimo šviesos šaltinius.
- Mažinant dulkes ore, būtina patalpą drėkinti, o baigus darbą nusiprausti šaltu vandeniu. Darbo vietoje naudojama kompiuterinė technika turi būti sertifikuota ir atitikti esmus kokybės reikalavimus.