

Организация рабочего места:

Регулируйте высоту стула и стола так, чтобы рабочая поверхность находилась на уровне локтей.

Обеспечьте правильное освещение: избегайте бликов на экране и поддерживайте равномерное освещение помещения.

Убедитесь, что компьютер и клавиатура расположены на достаточном расстоянии от глаз.

Режим работы и отдыха:

Проводите периодические перерывы: каждые 45-60 минут делайте небольшие перерывы на разминку и отдых глаз.

Следите за позой тела: не сутулиться, не вытягивайте шею вперед. Постарайтесь сохранять прямую осанку.

Уход за глазами:

Следите за состоянием глаз: периодически делайте перерывы, чтобы отвести взгляд от монитора и уменьшить напряжение глаз.

Используйте защитные очки или фильтры для экрана, чтобы снизить воздействие излучения монитора на глаза.

Правильная организация рабочего времени:

Старайтесь равномерно распределять нагрузку в течение рабочего дня, избегая длительных сеансов без перерывов.

Планируйте свою работу так, чтобы избегать необходимости работать вечерами или ночами.

Забота о позвоночнике:

Используйте удобное кресло с хорошей поддержкой спины и регулируемыми подлокотниками.

Периодически делайте разминку для шеи, спины и плеч.

Электробезопасность:

Проверяйте состояние кабелей и разъемов: избегайте перегибов и повреждений.

Используйте стабилизаторы напряжения и удлинители с защитой от перегрузок и коротких замыканий.

Правильное использование компьютерной техники:

Обновляйте программное обеспечение и антивирусные программы регулярно, чтобы обеспечить безопасность и стабильную работу компьютера.

Берегите глаза: не работайте за компьютером в темной комнате и не смотрите на экран слишком близко.