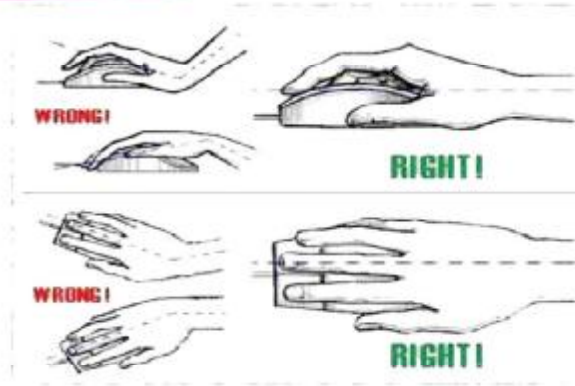




نشستن صحیح پشت میز کار



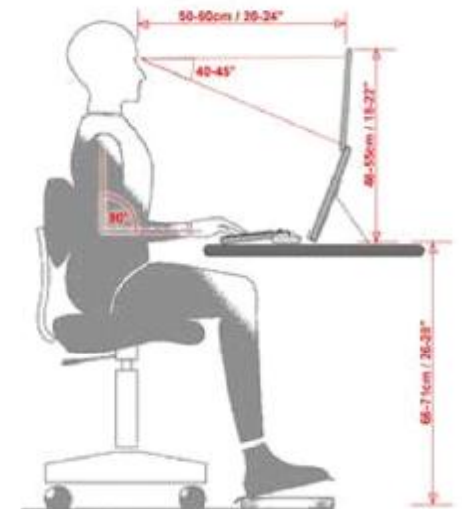
۸) از تکیه دادن مچ دست ها بر روی اشیاء تیز نظیر لبه میز خودداری نمائید.

۹) حتماً از زیر پایی با شیب ۱۰ تا ۲۵ درجه استفاده نمایید. پاها را طوری روی زیرپایی قرار دهید که با بدنتان یک زاویه ۹۰ درجه بسازد.



BENTOLHODA HOSPITAL

۶) مانیتور، موس و صفحه کلید باید مستقیماً در جلوی اپراتور قرار گیرند. لبه بالایی مانیتور باید زمانی که اپراتورها در وضعیت بدنی مناسب قرار گرفته، کمی بالاتر از چشم های اپراتور قرار بگیرند.



۷) شیب صفحه کلید را بگونه ای تنظیم کنید که مچ دست شما در وضعیت مستقیم قرار بگیرد.

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی
واحد بهداشت حرفه ای
مستشفى بنت الهدى

بیمارستان و زایشگاه

بنت الهدی



آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

www.bentolhodahospital@yahoo.com

کانال تلگرامی : @benthospital

مقدمه :

یکی از علل عمده خستگی و دردهای گردن، شانه و پشت کارکنان نشستن طولانی و ناصحیح آنان پشت میز کار است به عبارت دیگر کارکنان در پشت میز کار به علل مختلف در وضعیت بدنی نامناسب قرار می گیرند.

با نشستن صحیح و با تغییراتی بسیار ساده در محل کار می توان این ناراحتی ها را به حداقل ممکن رساند.

بنابراین :

(۱) از صندلی هایی استفاده کنید که دارای پنج چرخ بوده و ارتفاع نشیمنگاه، پستی صندلی و همچنین زاویه پستی صندلی قابل تنظیم باشد.

(۲) به مدت طولانی پشت میز کار در یک حالت قرار نگیرید، تغییر دادن وضعیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است.

بنابراین به تناوب از جای خود بلند شوید و برای لحظاتی حرکات زیر را انجام دهید.

(۳) صندلی را دور از میز کار قرار ندهید. از صندلی دسته دار به گونه ای استفاده کنید که از نزدیک شدن به میز جلوگیری نکند.



(۴) از نگه داشتن گوشی تلفن با گردن و شانه خودداری نمایید.

در استفاده همزمان از تلفن و صفحه کلید باید از HEADSET استفاده شود.



(۵) در زمان تایپ از نگهدارنده کاغذ (هولدر) هم سطح با صفحه مانیتور استفاده نمایید.

