

## مقدمه

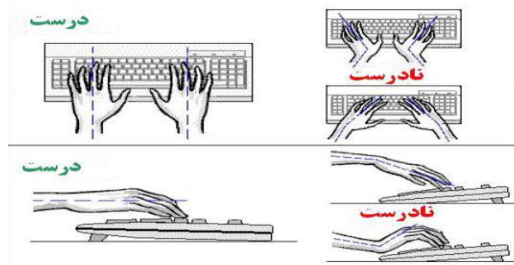
شناخت عوامل موثر هنگام کار با کامپیوتر به علت کاربرد این وسیله در زندگی روزمره، اهمیت فراوانی پیدا کرده است و عدم توجه به موارد ارگونومیکی و بهداشتی هنگام کار با کامپیوتر ممکن است در بلند مدت سبب بروز بیماری‌ها و اختلالات اسکلتی عضلانی شود. برای پیشگیری از این بیماری‌ها باید به نکات ساده اما مهم توجه شود.

۱. **موقعیت مانیتور:** مانیتور می‌بایست مستقیماً در جلوی صفحه کلید قرار گیرد و لبه بالایی آن باید در امتداد دید چشم‌ها قرار گیرد تا در هنگام انجام کار آسیبی به گردن وارد نشود. فاصله بین مانیتور و چشم می‌بایست تقریباً به اندازه طول شانه باشد. البته بهترین فاصله چشم تا مانیتور حدود ۴۶ سانتیمتر می‌باشد.



۲. **هولدر (نگهدارنده):** در صورت امکان از یک هولدر برای قرار دادن مدارک خود در نزدیکی صفحه مانیتور استفاده کنید. فاصله و ارتفاع هولدر باید با فاصله و ارتفاع مانیتور یکسان باشد.

۳. **موقعیت قرارگیری موس و صفحه کلید:** موس و دیگر تجهیزات ورودی را در مجاورت صفحه کلید قرار دهید تا تنش‌های وارده به شانه‌های شما کاهش یابد. از خم کردن دست‌ها در هنگام استفاده از صفحه کلید خودداری کنید.



۴. **موقعیت قرارگیری پاها:** لبه جلویی نشیمنگاه صندلی باید کمی انحنا رو به پایین داشته باشد. حتماً از زیرپایی با زاویه ۱۰ تا ۱۵ درجه استفاده نمایید و پاها را طوری روی آن قرار دهید که با بدن‌تان زاویه ۹۰ درجه ایجاد نماید.

۵. **درخشندگی، روشنایی و انعکاس صفحه مانیتور:** برای کاهش درخشندگی و انعکاسات صفحه مانیتور می‌توانید آن را به سمت بالا پایین یا چپ و راست بچرخانید و یا از فیلترهای مخصوص استفاده کنید. همچنین خیرگی سطح کار را می‌توان با کاهش نور بالای سر و استفاده از پرده کاهش داد.

۶. **اندازه‌های استاندارد صندلی کار با کامپیوتر:** ارتفاع مناسب پشتی صندلی بین ۴۸ تا ۵۲ سانتیمتر از کف صندلی باشد، قسمت بالایی پشتی صندلی باید کمی فرورفته باشد، عرض پشتی صندلی ۳۲ تا ۳۶ سانتیمتر باشد و برای افزایش بازدهی شعاع فرورفتگی پشتی صندلی ۴۰ تا ۵۰ سانتیمتر باشد. برآمدگی پشتی یا بالشتک مناسب در ناحیه کمر، در ارتفاع ۱۰ تا ۲۰ سانتیمتر بالای نشیمنگاه باشد.

