



جمهوری اسلامی ایران
وزارت کشور
سازمان پزشکی و سوانح
سازمان بهداشت و درمان

شماره:

تاریخ:

موضوع:

پیرو دعوت نامه شماره ۱۹۰۵ مورخ ۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۰ فرمانداری شهرستان مبارکه، سمینار آموزشی ارگونومی کار با کامپیوتر روز یکشنبه مورخ ۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۰ از ساعت ۹ الی ۱۲:۳۰ در محل سالن آمفی تئاتر شبکه بهداشت و درمان شهرستان مبارکه با حضور مدیران دستگاههای اجرایی و کارشناسان فناوری اطلاعات شهرستان برگزار شد.

در ابتدای مراسم و پس از تلاوت آیاتی از کلام ا.م.جید و پخش سرود جمهوری اسلامی ایران، جناب آقای دکتر بهرامی معاون بهداشتی شبکه بهداشت شهرستان ضمن خوشامدگویی به حاضرین، هدف علم ارگونومی را ایجاد بهترین ارتباط بین انسان و محیط کار و زندگی خواند و با توجه به کاربرد گسترده کامپیوتر در زندگی امروز، عمده بیماریهای ناشی از استفاده نادرست از کامپیوتر را اسکلتی، عضلانی، چشمی، قلبی، بی حسی و خواب رفتگی دانست و ابراز امیدواری نمود برگزاری این سمینار عاملی برای ایجاد شرایط مناسب تر محیط کار برای کارکنان باشد.

در ادامه جناب آقای محمدی معاون محترم فرماندار شهرستان مبارکه، با تسلیت ایام فاطمیه به آیات سوره الرحمن که در ابتدای جلسه قرائت شد و نعمات خداوند به انسانها را بیان می نماید اشاره و درست استفاده کردن و استفاده درست کردن از این نعمات را برای انسانها ضروری خواند و اظهار داشت: در دنیای امروز شیوه استفاده از تجهیزات باید کمترین هزینه و آسیب را هم از بعد جسمی و هم از بعد روحی داشته باشد. وی افزود: با توجه به اهمیت موضوع توانمندسازی نیروی انسانی، خروجی این جلسه که با شرکت مدیران و کارشناسان شهرستان برگزار می شود باید هم افزایش اطلاعات حاضرین و هم انتقال دانش به سایرین باشد.

سپس آقای مهندس اباذری کارشناس شبکه بهداشت ضمن گرامی داشت ۱۸ اردیبهشت روز جهانی سلامت کار و بهداشت حرفه ای، با تشریح عوامل زیان آور مختلف در محیط کار اظهار داشت:



وزارت کشور
استادفاری راجع
فصلتاری مبارک

شماره:

تاریخ:

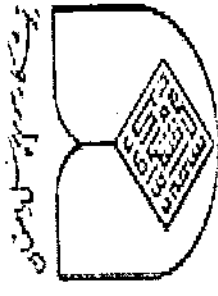
پوسته

براساس تحقیقات انجام پذیرفته ۹۸٪ بیماریهای ناشی از کار به دلیل نحوه انجام کارها ایجاد می شود که با اصلاح شیوه انجام کار می توان از بروز این بیماریها جلوگیری کرد. وی افزود: عدم ارگونومی در دو سطح ماکرو و میکرو مطرح است. سطح ماکرو که با مدیران عالی سازمانها مرتبط است به مسایل کلانی مانند طراحی سازمان، چیدمان اداری و ... می پردازد و در سطح میکرو که با کلیه کارکنان مرتبط است شیوه انجام کار، نحوه کار با ابزار و ویژگیهای ابزار بررسی می شود که در این سمینار به مباحث ارگونومی در سطح میکرو پرداخته خواهد شد.

در ادامه مبحث بیماریهای ناشی از کار با کامپیوتر توسط مهندس فیضی کارشناس شبکه بهداشت برای حضار ارائه شد. در این مبحث بیماریهایی مانند کمردرد، گردن درد، درد شانه، درد دست و درد پا به عنوان عوارض ناشی از کار با کامپیوتر عنوان و علل بروز این عوارض و راهکارهای رفع و به حداقل رساندن آنها تشریح شد. همچنین ویژگیهای مطلوب و مورد نیاز برای تجهیزاتی مانند صندلی و میز کامپیوتر، صفحه کلید، ماوس، مانیتور و ... بیان شد.

کاهش کار با کامپیوتر برای زنان باردار (به دلیل احتمال افزایش سقط جنین و مشکلات بارداری، احتراز از بوی کامپیوتر، احتیاط در کار با چاپگرهای لیزری) (به دلیل تاثیر گاز ازون بر مخاط چشم و بینی)، انجام حرکتهای کششی و راه رفتن به مدت ۱۰ دقیقه به ازای هر ۵۰ دقیقه کار با کامپیوتر و استفاده از وسایل ارگونومیک به عنوان توصیه هایی برای کاهش عوارض کار با کامپیوتر عنوان شد.

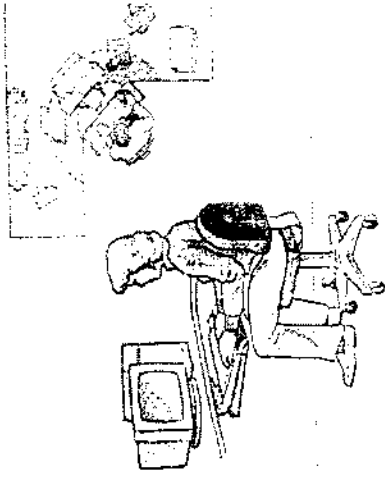
در پایان شیوه انجام برخی از نرمشهای مخصوص کمر، شانه و بازوها، سر و گردن، دستها و ... برای حاضرین تشریح شد.



شبکه بهداشت و درمان شهرستان مبارک مرکز بهداشت مبارک

بیشگیری از خستگی و استراحت

در حین کار با کامپیوتر



حسکی حالتی است که موجب کم شدن قدرت کارایی و مقاومت بدن می شود و در نتیجه شخص رغبت خود را نسبت به کار و فعالیت و انجام کارهای روزانه از دست می دهد. به عبارتی دیگر در اثر مداوم فعالیت‌های مختلف نوعی ناراحتی به شخص دست می دهد که به آن خستگی گویند.

برای جلوگیری از خستگی و اثرات سوء کار با کامپیوتر بر بدن بهتر است علاوه بر استراحت های کوتاه مدت مناسب، به حرکات ورزشی کوتاه مدت در محیط کار نیز پرداخته شود تا بدین ترتیب از خستگی و تنش مابهیچه ها جلوگیری شود.

از مهمترین مواردی که در هنگام استراحت و یا پس از مدتی کار با کامپیوتر جهت پیشگیری از خستگی توصیه می شوند می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- بهتر است در حین انجام کار برای چند دقیقه (به ازاء هر ساعت کار مداوم ۳ تا ۵ دقیقه) و بعد از هر دو ساعت کار مداوم ۱۰ تا ۱۵ دقیقه) از جای خود بلند شوید و با مرتب کردن کاغذها، پرونده ها و ... به خود استراحت دهید.
- ۲- باید به میزان منطقی کار کرد. کار کردن با سرعت بسیار زیاد منجر به فشار و انقباض مابهیچه شده و آهسته کار کردن نیز باعث خستگی و بی حوصلگی می شود.

- ۳- برای کاهش خستگی چشم باید هر چند مدت یکبار به نقطه ای با فاصله دور نگاه کرد.

- ۴- استراحت کافی در مدت زمان ناشی از درد مابهیچه ها جلوگیری نموده و از فشار وارده به چشم می کاهد.

- ۵- در هنگام استراحت بایستید، قدم بزنید و فکر خود را بر موضوعات دیگر متمرکز کنید. مابهیچه هایی خود را سال کنید، پس آنها را بکشید و وضعیت آنها را بنمسر دهید، نرمش در هنگام استراحت و پس کار بسیار سودمند می باشد.

برای جلوگیری از خستگی و کاهش اثرات سوء کار با کامپیوتر بر روی بدن انسان می بایست با انجام حرکات ورزشی کوتاه در محیط کار از خستگی و تنش مابهیچه ها جلوگیری کرد بنابراین:

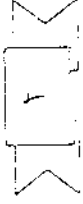
- در صورت امکان و در صورتی که وقته ای در کارتان پدید نیاید هر چند مدت یکبار، یکبار از جایتان بلند شوید و با مرتب کردن کاغذها و پرونده ها استراحت کنید.

- در هنگام استراحت بایستید و قدم بزنید و فکر خود را بر روی موضوعات دیگر متمرکز کنید مابهیچه های خود را شل کنید، سپس آنها را تغییر دهید.

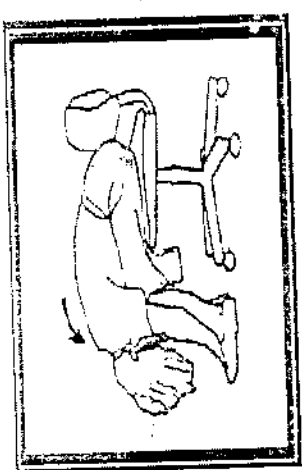
برخی از ورزشها و حرکات کششی که در هنگام کار می توانید انجام دهید عبارتند از:

کمر (۱)

ساق پاهایتان را بگیرید و به سمت جلو خم شوید. در این حالت سرتان را پایین نگه دارید تا گردنتان در حالت کاملاً راحت قرار گیرد.

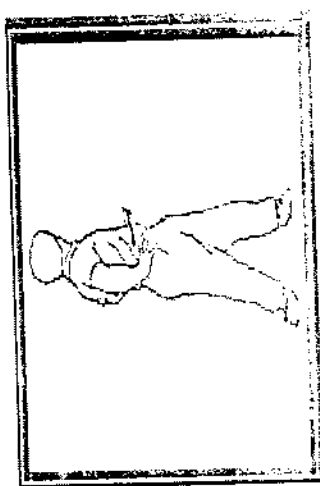


- در این وضعیت مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه صبر کنید و از نیروی دستپایان برای صاف نگه داشتن خود استفاده کنید.



کمر (۲)

- دست به کمر بایستید.
- به آرامی تنه تان را از قسمت کمر بچرخانید و امتداد شانه دیگران را نگاه کنید به این حالت ۱۰ ثانیه نگه دارید طرف دیگر را همین کار را تکرار کنید.
- زانوهایتان را کمی به حالت راحت نگه دارید در این حالت نباید نفسان را نگه دارید.



شانه ها و بازوها :

- انگشتان خود را در هم قفل کنید و پشت کمرتان قرار دهید. طوری که دستپایان به سمت کمرتان باشد.
- در حالیکه بازوهایتان در حالت کشیده قرار دارد دستپایان را به سمت داخل بچرخانید.
- در این حالت قفسه سینه تان را به سمت بالا بکشید.
- برای مدت ۱۰ ثانیه وضعیت بدنتان را به همین حالت نگه دارید.



سر و گردن

سر را خیلی آهسته به سمت چپ بچرخانید و ۲ ثانیه نگه دارید سپس همین کار را برای سمت راست نیز تکرار کنید. بعد از این کار سر را زوبه جلو بگیرید و چانه را به سینه تان بچرخانید و در این حالت نیز ۲ ثانیه نامل کنید. این کار را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

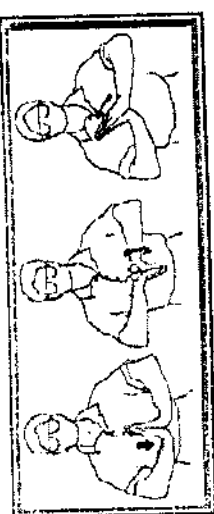
چشمها

برای استراحت زانوگیری از خشکی چشمها لازم است حرکات زیر را چندبار در روز به فواصل زمانی مشخص انجام دهید. بدون اینکه فشاری به چشمها وارد شود. کف دستپایان را روی پیشانی خود بگذارید و چشمان خود را ببندید. چند نفس عمیق بکشید پس از ۱۰

ثانیه دستها را از روی چشم خود بردارید و به آرامی چشمندان را باز کنید.

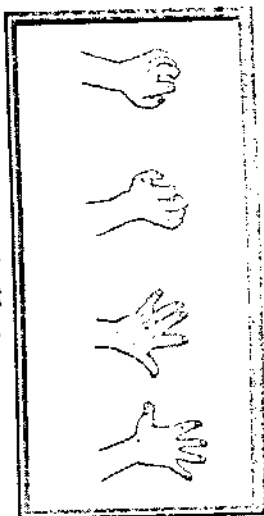
دستها و معج ها :

- کف دستتان را به هم بچسبانید و در جلوی خود و رویه بالا نگه دارید.
- در این حالت دست هایتان را به سمت باطن حرکت دهید.
- ساعدهایتان را به قسمت بالا و صاف نگه دارید.
- در هر حالت ۵-۸ ثانیه صبر کنید.

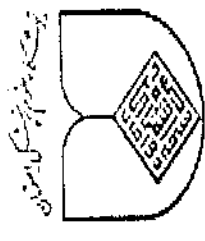


دستها و انگشتان :

- هر کدام از انگشتان را به طور جداگانه و به حالت کشیده باز کنید.
- سپس انگشتان را از بندها خم کنید و به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید.
- حرکت کششی اول را یکبار دیگر تکرار کنید.

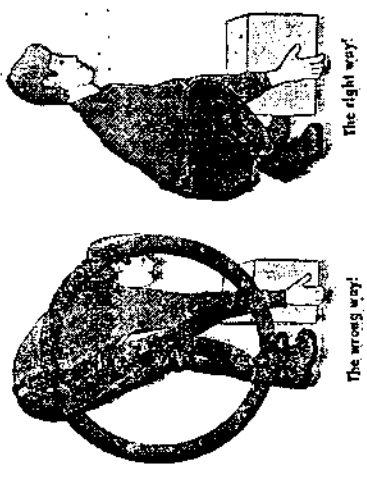


شبکه بهداشت و درمان شهرستان مبارکه



واحد بهداشت حرفه ای

نحوه صحیح حمل بار

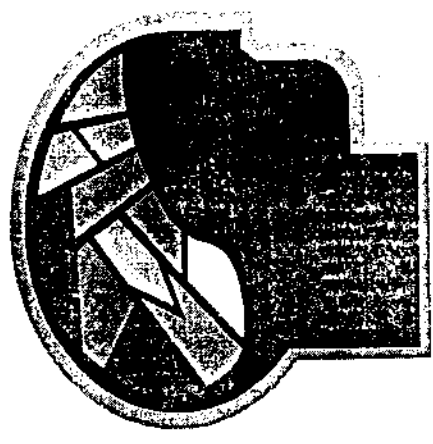


- صدمات مربوط به کمر دومین عامل شکایت و درد و رنج کارگران در محیطهای کاری است.
- هر ساله بیش از یک میلیون کارگر از کمر درد رنج می برند و از هر پنج صدمه ای که در محیطهای کاری اتفاق می افتد یکی از آنها مربوط به صدمات مربوط به کمر است.
- هزینه های مربوط به صدمات کمتری به طور میانگین ۱۱۶۴۵ دلار بوده است (اعم از هزینه غرامت کارکنان و زمان از دست رفته کاری).
- اکثریت قریب به اتفاق صدمات کمتری قابل پیشگیری هستند.
- -فعالتهای که جهت حمل بار دستی انجام می گردد سبب ایجاد ناراحتیها و آسیب های بدنی می گردد.

نحوه صحیح بلند کردن بار

قبل از بلند کردن بار در مورد نحوه بلند کردن و جابجایی آن فکر کنید

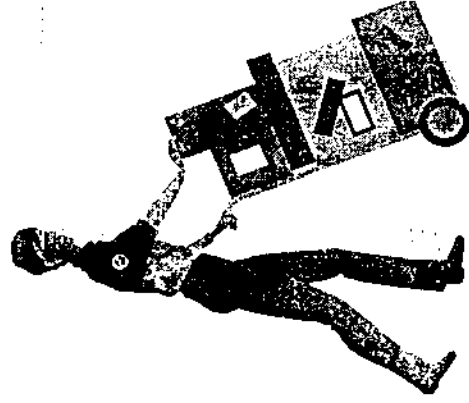
اگر کمی فکر کنید می توانید کمزرتان را نجات دهید



نزدیک به بار بایستید

زانو هایتان را خم کنید نه کمزتان را.

از تجهیزات موجود برای بلند کردن و جابجایی بار استفاده کنید



از چرخش بدن خود داری کنید.

چرخش بدن باعث می شود بار بیشتری بر کمر وارد شود و منجر به صدمه جدی شود.

مطمئن شوید که پاها، زانو ها و گشاور آنها در هنگام بلند کردن بار در یک جهت هستند .



برای بلند کردن اشیاء سنگین یا آشنایی که شکل نامناسب دارند درخواست کمک کنید



این کار باعث می شود شما بار را با نیروی پاهایتان بلند کنید نه نیروی کمر.



بار را بغل کنید.

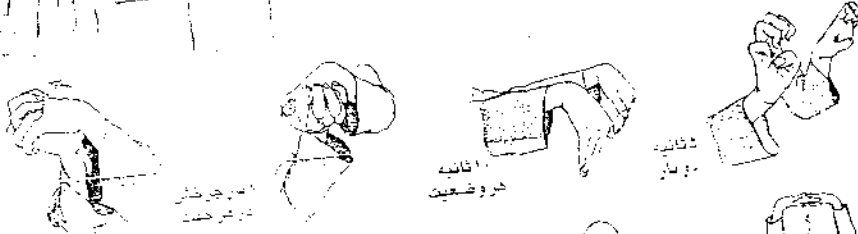
تا حد ممکن بار را به بدنتان نزدیک کنید و به تدریج پاهایتان را صاف کنید تا به حالت ایستاده در آید.



چگونه سالم بیم نشستیم؟

وردن کنیم تا سالم بمانیم

بیم نشینان در ایران
بسیار زیادند و در این میان
بسیار از آنان مبتلا به بیماری
سوزش و جگر هستند.



بیم نشینان در ایران بسیار زیادند
C.B.A
بیم نشینان در ایران بسیار زیادند
و در این میان بسیاری از آنان مبتلا به
بیماری سوزش و جگر هستند.
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۲۰۸
تلفن: ۸۸۸۸۸۸۸۸

چگونه سالم پیر شویم؟!

ورزش کنیم تا سالم و جوان بمانیم
کنشش های عمومی



تست سالانه در روستای سالاد
C.B.I
رویکرد B.D.N
کرده بودیم تا سالم بمانیم
معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی