



آموزه در سراسر جهان میلیون ها نفر تمام یا بخشی از ساعت کار خود را در مقابل صفحه نمایش رایانه سپری می کنند. در ادارات، بیمارستانها، شرکتها و اماکن دیگر از آن بعنوان سامانه اطلاعات بهره می گیرند. کارمداوم با رایانه مشکلات و عوارضی را برای کاربران آن بوجود می آورد که عبارتند از :

### مشکلات بینایی

یکی از شایعترین مشکلات ضعف بینایی است که به کاهش قدرت بینایی، خستگی و درد چشم، سردرد و درد نواحی گردن و کمر منجر می شود. برخی از پژوهشگران عقیده دارند صفحات نمایش گر را یانه می تواند با طیف وسیع نور تشعشعی خود ایجاد آب مروارید کند.

### مشکلات مفصلی

یکی دیگر از شایعترین عوارض کار با رایانه، دردهای عضلانی، التهابی و دردمچ دست و بازوهاست. این دردها گریبان گیر کسانی می شود که حجمی از اطلاعات را از طریق صفحه کلید به سرعت وارد رایانه می کنند. در طی ۶ ساعت کار



با رایانه مجموعه حرکات انگشت سیاه دست چپ برابر حرکات پا هایک پیاده روی ۴۰ کیلومتری است.

### تورم پوست

ساختار صفحات نمایشگر رایانه ای به نحوی است که در سطح صفحه نمایش دهنده آن الکتریسته ساکن جمع می گردد. که البته این الکتریسته ممکن است در کسانی که حساسیت پوستی دارند باعث خشک شدن پوست دست و صورت و ترک خوردن آن شود.

### تنفس سموم و گازهای سمی

بدنه رایانه ها و نمایشگر ها بر اثر گرم شدن بوی مخصوص از خود متصاعد می کنند از جمله این بوها گاز دیوکسین است که توسط بدنه رایانه ها بر اثر حرارت تولید می شود. این گازها سرطان زاهستند.

### مشکلات زایمانی و بارداری

برخی از پژوهشگران بر این باورند که زایمان ها و بارداریهای غیر عادی و تولد نوزادان نارس و ناقص به استفاده از رایانه و وجود تشعشعات آن مربوط



است همچنین استرس ها، فشارهای کما در امور رایانه ای، وضعیت نامناسب بدنی و ایجاد امواج الکترومغناطیس در هنگام کار نیز از جمله عوامل ایجاد کننده این مشکلات است.

### راههای پیشگیری از بروز مشکلات کار با رایانه

کابرن رایانه باید در زمان شروع بکار و سپس بطور سالیانه توسط متخصصین چشم معاینه شوند

افرادی که پس از استخدام و کار با رایانه دچار ضعف بینایی شده اند باید محل خدمت آنها تغییر یابد.

افرادی که به دردهای مفصلی و یا عضلانی مبتلا می گردند باید سریعاً به پزشک طب صنعتی مراجعه نمایند.

خانم ها در دوران بارداری از کار با رایانه معاف گردند.

کار با رایانه توام با استراحت باشد. مدت استراحت در هر یک ساعت ۱۵ دقیقه است.



# عوارض و مشکلات کار با رایانه

کف صندلی تا کف صفحه کلید نباید بیشتر از ۳۰ سانتی متر و کمتر از ۲۲ سانتی متر باشد.



- کار بیشتر از ۱۰ ساعت در شبانه روز با رایانه توصیه نمی شود.
- روشنایی محل کار باید از نور سفید و زرد باشد و ایجاد سایه ننماید. روشنایی لازم جهت محیط های کار مرتبط با صفحات نمایش گردد در حدود ۳۰۰-۵۰۰ لوکس در نظر گرفته می شود.
- میز کار نباید خیلی روشن و شیشه ای باشد زیرا انعکاس نورهای موجود در محیط خیرگی و ناراحتی بوجود خواهد آورد.
- هوای اتاق کار ۱۹-۲۳ درجه و رطوبت ۴۹-۵۰ درصد باید باشد.
- محل قرار گرفتن پیش نویس نامه ها باید طوری باشد که کمترین حرکت را جهت خواندن آن داشته باشد. فاصله مناسب بین چشم و صفحه نمایش ۵۰-۶۰ سانتی متر و بهترین ارتفاع برای میز کار حدود ۷۰ سانتی متر است.
- صندلی و تکیه گاه آن باید به اندازه کافی محکم بوده و قابل تنظیم (۱۲-۹۰ درجه) و دارای دسته باشد.