

Darbas kompiuteriu ir sveikata

Atliko: Kamilė Zubavičiūtė

Monika Morozovaitė

2h



Kompiuterių paklausa Lietuvoje

- 2000m. Lietuvoje kompiuterių priskaičiuojama daugiau kaip ketvirtis milijono.
- Per metus mūsų šalyje nuperkama 30-40 tūkstančių kompiuterių.
- Pusė milijono Lietuvos gyventojų didelę dalį praleidžia prie kompiuterių (mokyklose, įstaigose ar namuose)
- Todėl verta pagalvoti apie kompiuterio įtaką žmogaus sveikatai, mokytis dirbti su kompiuteriu nekenkiant sau.

Kenksmingi veiksniai sveikatai Elektromagnetinė spinduliuotė

Elektromagnetinė spinduliuotė (elektrosmogas) – tai aplinkos tarša elektromagnetiniais laukais. Žmogų veikia elektromagnetiniai laukai, keliami aukštosios įtampos elektros tiekimo linijų, elektrifikuotų geležinkelių, žemos įtampos elektros tinklų, televizijos ar radijo aparatų, kompiuterių, mobiliųjų telefonų.

Elektromagnetinius laukus spinduliuoja kompiuterių vaizduokliai. Jie maitinami 50Hz kintamąja įtampa. Tokio dažnio elektromagnetinių laukų yra visur – juos spinduliuoja butuose įranga elektros instaliacija, įvairūs elektros prietaisai. Jų spinduliuojamos bangos ilgis labai didelis: 50Hz atitinka 6000 kilometrų.



Elektromagnetinius laukus kuria ir išoriniai kompiuterio įrenginiai: magnetiniai diskai, maitinimo šaltiniai, spausdintuvai.



Ženklas su užrašu „TCO“ reiškia, kad vaizduoklis atitinka griežtesnius nei numato MPR II standartas reikalavimus elektromagnetinės spinduliuotės požiūriu. Be pagrindinės kompiuterio darbo veiksenos, toks vaizduoklis gali dirbti dar dviem energijos taupymo veiksenaomis.

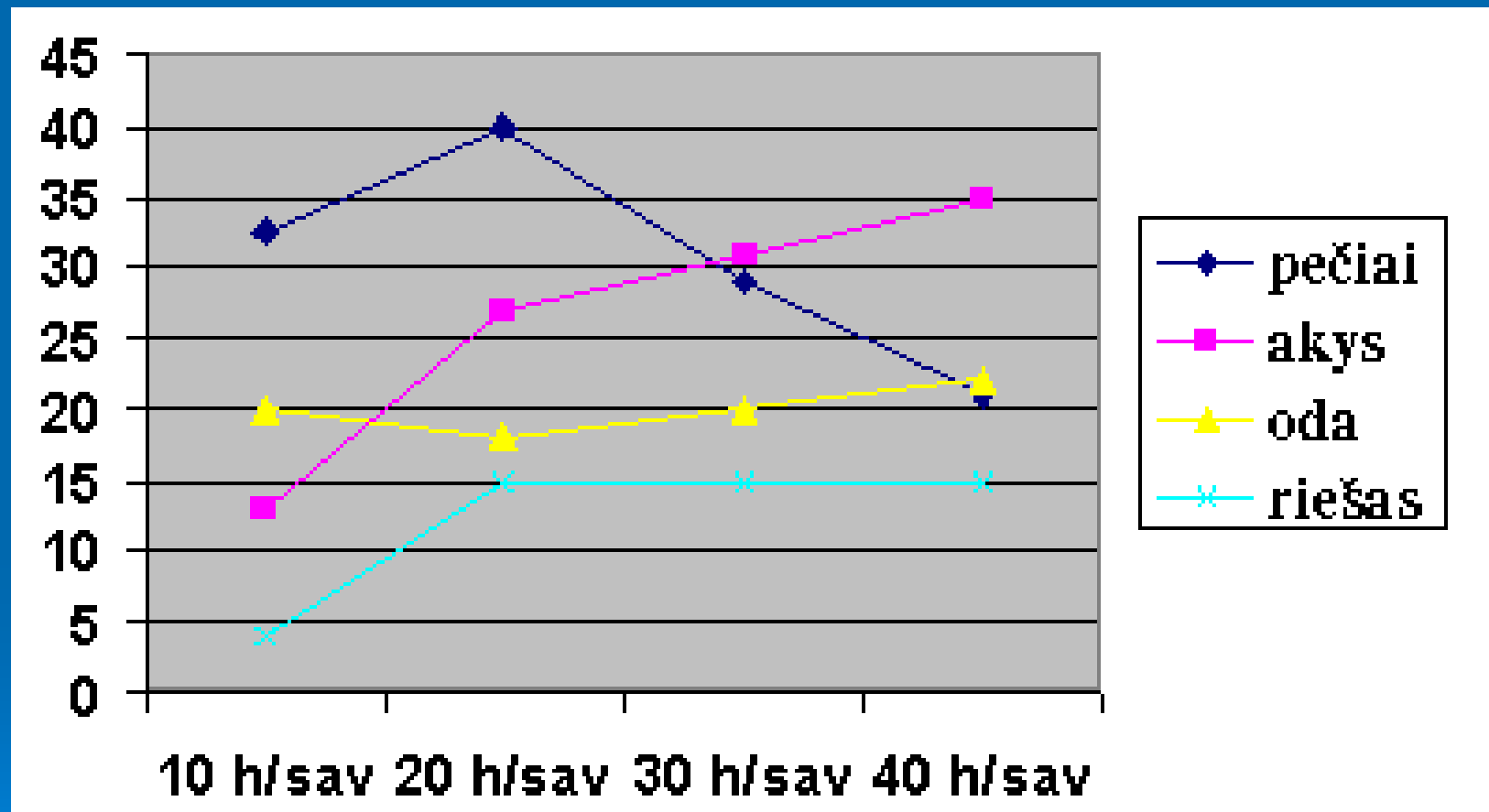
DIRBANČIŲJŲ KOMPIUTERIAIS SVEIKATA IR JOS PAKENKIMŲ PROFILAKTIKA

Kasdien didėja susidomėjimas naujomis kompiuterių galimybėmis. Kompiuteriai naudojami valstybinėse ir privačiose institucijose, mokyklose ir universitetuose, buityje. Daugeliu atvejų, be kompiuterio nebeįsivaizduojama darbo vieta. Tuo pačiu daugelio pasaulio šalių medikų tarpe didėja nerimas dėl kompiuterių vartotojų sveikatos.

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad darbas kompiuteriu gali būti akių, kaulų ir raumenų sistemos, padidinto nuovargio bei odos pažeidimų priežastimi.

Švedijos mokslininkų yra apskaičiuotas tam tikrų susirgimų rizikos laipsnis ir jo ryšys su laiku, praleistu dirbant kompiuteriu. Tai matote paveiksle:

Ryšys tarp darbo kompiuteriu trukmės ir sveikatos pažeidimų rizikos laipsnio(%)



Žmogaus darbą kompiuteriu galima vertinti, kaip sistemos “žmogus – kompiuteris” veiklą. Šios sistemos efektyvumas priklauso nuo dirbančiojo sveikatos būklės.

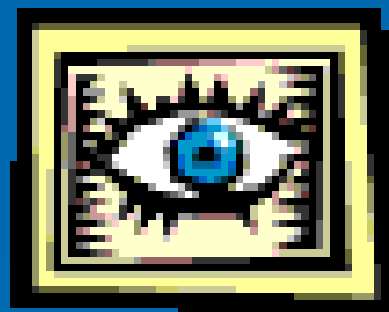


Vertinant kompiuterio įtaką vartotojų sveikatai, yra išskiriamos kelios pagrindinės kryptys ir nustatomos pagrindinės sveikatos problemos, kurios kyla dirbant kompiuteriu:

- *padidintas akių nuovargis,*
- *dažnesnė trumparegystė,*
- *kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai,*
- *dažnas stresas ir komplikuotos psichologinės problemos,*
- *odos pažeidimas veido bei kaklo srityje,*
- *poveikis nėščioms moterims bei vaisingumui.*

Regējimas

Vartotojas turi dirbti neįtempdamos regos organo ir nevargindamas akių.



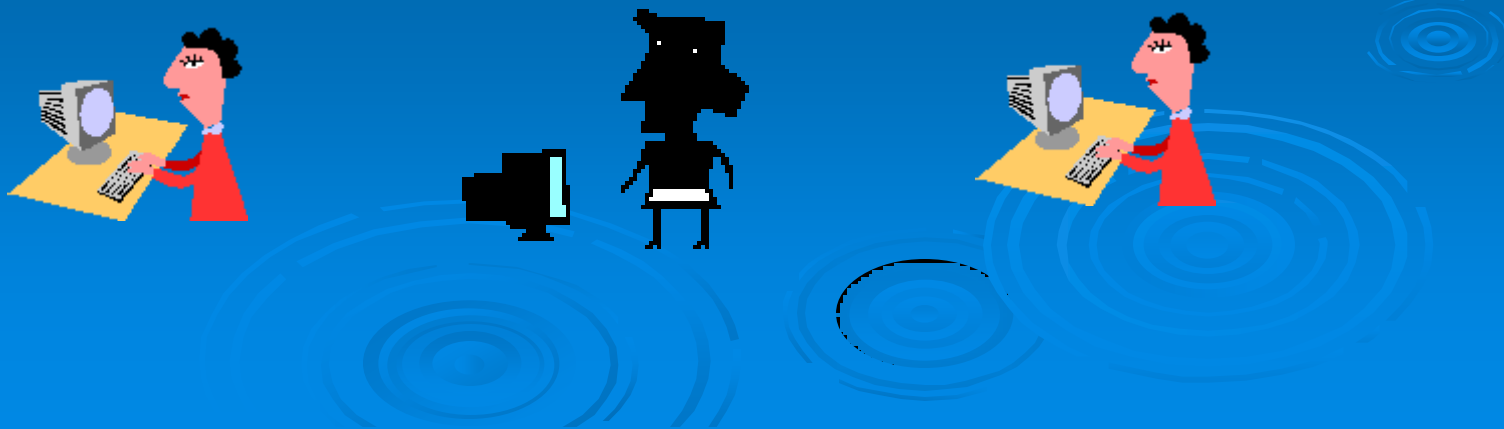
Stuburas, nugaros ir pečių lanko raumenys

Sėdima kūno padėtis darbo metu neturi sukelti nemalonių pojūčių.



Psichinė įtampa

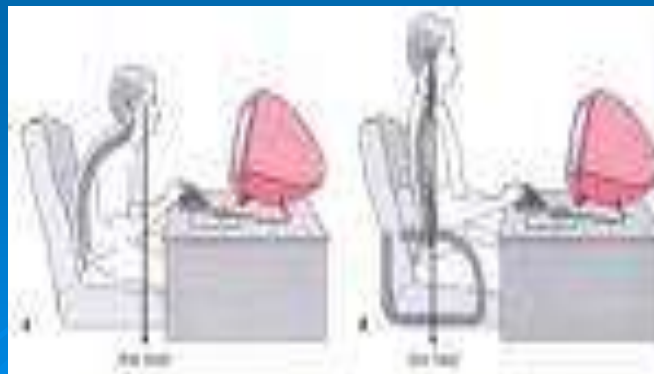
- *Vartotojas darbo vietoje turi jausti pakankamą komfortą, tada jo veikla bus efektyvi, naudinga ir atneš dirbančiajam pasitenkinimą. Tai yra ypatingai svarbu, nes kompiuteris dažnai tampa streso ir psichologinės įtampos šaltiniu.*



Tai reikėtų žinoti dirbant kompiuteriu :

Sėdėjimas

Geriausia turėti reguliuojamą kėdę. Jei ne, galima panaudoti pagalvėlę, padėklą, ar kitaip prisitaikyti kėdę. Kojos būtinai turi siekti grindis – jei ne, naudokite atramą.



Darbas su klaviatūra

Kompiuterio klaviatūra turi būti ne krutinės ar pečių, o pilvo srityje, sulenktos per alkūnę rankos lygyje. Jeigu klaviatūra bus per aukštai, gali greitai pradėti skaudėti rankas, pečius ar kaklą. Klaviatūrą reikia pasidėti arti, kad nereikėtų jos siekti.





Darbas su pele

Kai kas mėgsta sugniaužti pelę. To nereikia daryti, kaip ir smarkiai spaudyti klaviatūros klavišus. Stumdyti pelę reikia lengvais judesiais. Per stipriai spaudžiant nuvargsta ranka.





Regėjimas ir šviesa



Vaizdas ekrane labai priklauso nuo kambario apšvietimo. Akimis labia sunku prisitaikyti prie vaizduoklio skleidžiamos šviesos, kai aplink yra ryški šviesa. Iš ekrano turi sklisti maždaug tiek šviesos, kaip ir iš aplinkos, esančios aplink vaizduoklį. Geriausia pastatyti kompiuterį taip, kad langai ir šviesa būtų ne priešais, o iš šono. Taip pat kartais padeda langų ar šviesos šaltinio pritemdymas