

کتابچه ایمنی و سلامت شغلی ویژه

واحد اداری



ناراحتی های ناشی از حالات و وضعیتهای بد قرار گرفتن بدن در هنگام کار با کامپیوتر

تهیه کننده :

لیلا رستگار

کارشناس بهداشت حرفه ای

بهار 92



یک محیط کاری مناسب برای کاربران کامپیوتر، باید دارای شرایط زیر باشد:

- ۱- وجود سیستم تهویه مطبوع.
- ۲- نور کافی و مناسب.
- ۳- استفاده از میز مخصوص که دارای پهنا و ارتفاع استاندارد باشد.
- ۴- استفاده از صندلی ارگونومیک با قابلیت تنظیم ارتفاع.
- ۵- استفاده از زیرپایی برای قرار گیری مناسب و راحت پاها.

