

ارگونومی کار با وسایل دیجیتال قابل حمل

وسایل دیجیتال قابل حمل

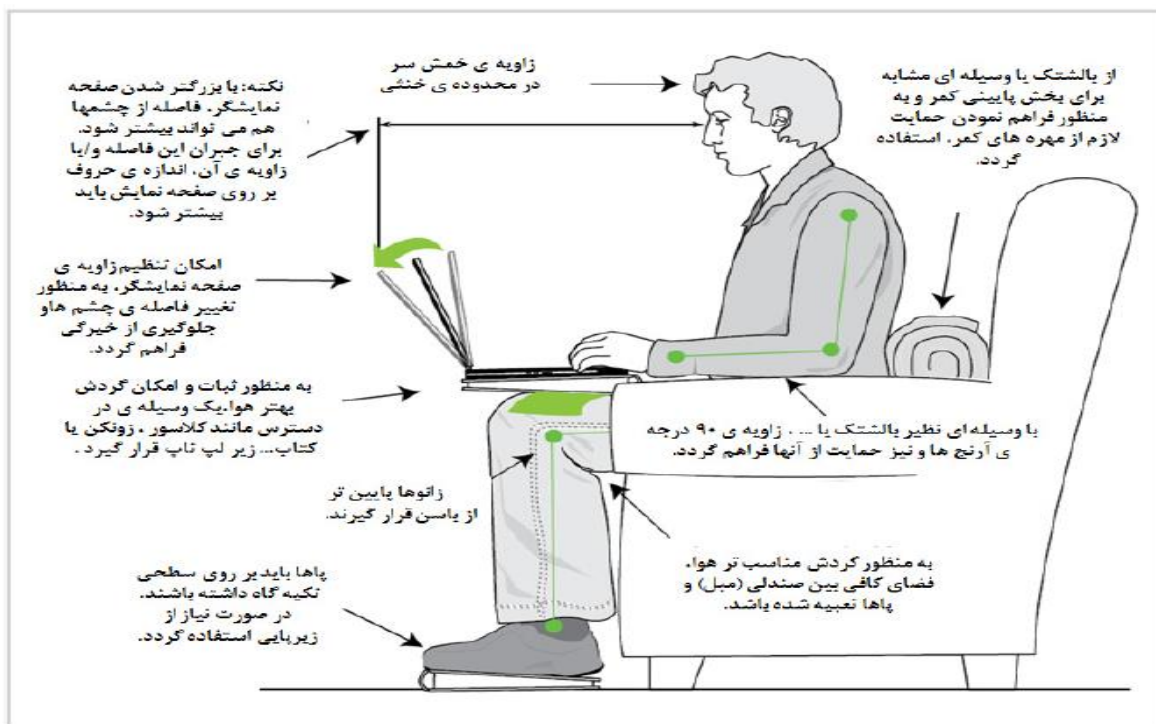
استفاده از وسایل دیجیتال قابل حمل تنها به لپ تاپ محدود نشده و کاربران تبلت و گوشی های همراه را نیز در برمی گیرد. گوشی های همراه و تبلت ها در سال های اخیر به وسایلی کاملاً مفید و شناخته شده برای بسیاری از افراد تبدیل شده اند. با وجود این، مخاطرات ارگونومیک زیادی را نیز برای کاربران خود به همراه دارند. این مخاطرات عمدتاً به دلیل پوسچر نامطلوب گردن و ستون فقرات و حرکات تکراری انگشتان دست اتفاق می افتند. همچنین استفاده ی طولانی مدت از وسایل دیجیتال قابل حمل می تواند به خستگی چشمی نیز منجر شود.

مخاطرات ارگونومیک ناشی از کار با وسایل دیجیتال قابل حمل

- ۱- درد مچ دست/ دست و بازوها
- ۲- درد در ناحیه ی گردن و شانه ها

نکاتی جهت بهبود شرایط کار با لپ تاپ:

- * استفاده از لپ تاپ در محیط مناسب از نظر روشنایی و در نظر گرفتن فضای مناسب برای قرار گرفتن دست ها روی میز
- * امکان تنظیم ارتفاع میز و صندلی به منظور تطابق هر چه بیشتر ایستگاه کار با ابعاد آنتروپومتریک کاربر
- * پرهیز از پوسچرهای بیش از حد به جلوخمیده و حصول اطمینان از یک فاصله ی افقی حداقل ۴۰ تا ۵۰ سانتی متری بین چشم کاربر و صفحه نمایش لپ تاپ
- * اطمینان از قرارگرفتن اندام های مختلف در پوسچرهای طبیعی
- * استفاده از ماوس تا حد امکان به جای استفاده از صفحه لمسی یا میله ی چرخان تعبیه شده روی لپ تاپ.



ارگونومی کار با وسایل دیجیتال قابل حمل

توصیه هایی برای کاربران وسایل دیجیتال قابل حمل نظیر تلفن همراه و تبلت:

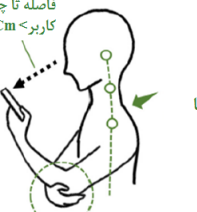

* در هنگام کار با تلفن همراه و تبلت فرد باید در وضعیت نشسته و کمر باید دارای تکیه گاه باشد؛ بنابراین، کار کردن با تلفن همراه و تبلت در هنگام راه رفتن به هیچ وجه توصیه نمی شود.

* چنانچه کاربر تلفن همراه و تبلت از هدست استفاده می کند، این وسیله می بایست از حداقل معیارهای طراحی ارگونومیک برخوردار بوده و حتی الامکان دارای میکروفن باشد تا فرد مجبور به نگه داشتن آن با دست خود نشود.

* کار با تلفن همراه، تبلت و سایر وسایل دیجیتال قابل حمل به طور مداوم در یوسچر نامناسب بیش از ۳۰ دقیقه توصیه نمی شود. پس از هر نیم ساعت کار مداوم، یک استراحت پنج تا ده دقیقه ای لازم است. در این حالت لازم است که کاربر، وسیله ی دیجیتال را کنار گذاشته، به مدت یک دقیقه به نرمش های کششی پرداخته و سپس به مدت دو تا سه دقیقه قدم بزند.

* اگر کاربر در وضعیت ایستاده در حال استفاده از وسایل دیجیتال قابل حمل است می بایست در زمان استراحت آن را به کناری گذاشته و پس از یک دقیقه نرمش های کششی، به مدت ۴ دقیقه بنشیند. بهتر است مکان انتخابی برای نشستن، از تکیه گاه مناسب برای کمر برخوردار باشد.

* در صورتی که کاربر مجبور به استفاده ی طولانی مدت از این نوع وسایل باشد، بهتر است که از وسایل جانبی مناسب نظیر هدفون و پد مخصوص تایپ کردن استفاده کند.

 <p>افزایش فشار مکانیکی وارده بر شانه‌ها</p>	 <p>فاصله تا چشم کاربر <math>40\text{Cm}</math></p> <p>کاهش فشار مکانیکی وارده بر شانه‌ها</p>		
<p>❌ استفاده از گوشی همراه با یک دست، باعث خمش سر به سمت جلو و افزایش فشار بر روی گردن می شود.</p>	<p>✅ بازوی دست حامل گوشی را به دست دیگر خود تکیه دهید و گوشی را تا جایی که حالت گردن راست و بدون خمش شود، بالا نگه دارید.</p>	<p>❌ نگاه طولانی مدت به صفحه نمایشگر تبلت و نگاه داشتن آن با یک دست، باعث خمش سر به جلو و افزایش فشار بر روی گردن می شود.</p>	<p>✅ توسط یک نگهدارنده / کاور مناسب برای تبلت / گوشی همراه و قرار دادن تعدادی کتاب یا مجله روی یک میز، ارتفاع آن را تا محدوده ی ارتفاع چشم افزایش دهید.</p>
	 <p>۱- چانه را به سمت پایین بکشید.</p> <p>۲- سر خود را در جهت افقی به سمت عقب حرکت دهید.</p>		
<p>✅ پس از فرستادن یک ایمیل یا متن، برای لحظاتی کار خود را متوقف کنید؛</p> <p>گوشی یا تبلت خود را بر روی میز قرار دهید؛</p>	<p>❌ به انجام حرکات کششی بپردازید، اجازه دهید شانه‌ها و دست‌ها پتان به حالت طبیعی خود بازگردند. انقباض ماهیچه‌های گردن، راهی موثر برای بازگشت ستون مهره‌ها به حالت طبیعی می باشد.</p>	<p>❌ تایپ کردن طولانی مدت با صفحه کلید تبلت / گوشی همراه در حالت عمودی باعث وضعیت نامطلوب دست‌ها می شود.</p>	<p>✅ برای استفاده طولانی مدت از تبلت / گوشی همراه، از صفحه کلید خارجی استفاده کنید.</p>

منبع: ارگونومی در دور کاری و کار همراه

تهیه کننده: سپیده عباس زاده کارشناس بهداشت حرفه ای

واحد آموزش ارتقاء سلامت

فروردین ۱۴۰۱