

## محیط کار:

محیطی که کاربر در آن کار می کند باید دارای فضای کافی جهت جریان یافتن هوا و تهویه مناسب باشد. اندازه محیط و چیدمان وسایل طوری باشد که مانع خستگی کاربر شود و کارائی او را بالا ببرد. همچنین سرما و گرمای محیط کار در فصل های مختلف تامین شود.

## دانستن قدرت است، بنابراین یاد بگیرید و زندگی کنید.



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

## آپادانا



آموزش های لازم برای کاربران رایانه

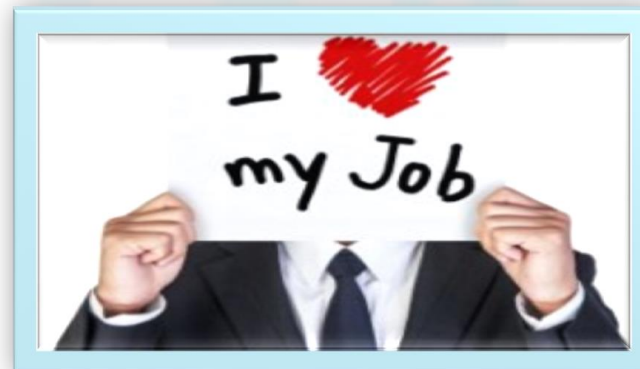
تهیه کننده:

دفتر بهبود کیفیت و اعتبار بخشی



## عوامل دیگر:

کار طولانی با رایانه منجر به خستگی کاربر می شود. بهتر است در مدت کار با صفحه نمایش، به طور ممتد به آن نگاه نکنید و در حین کار وقت استراحت برای خود در نظر بگیرید و به طور معمول بیش از ۳ ساعت به طور پیوسته مشغول به کار با رایانه نباشید.



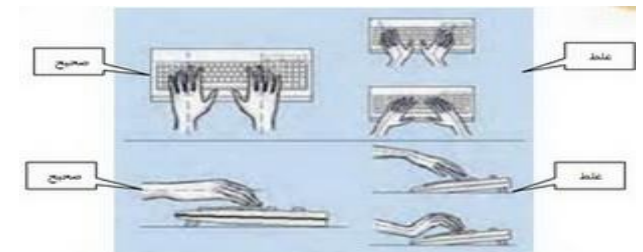
## صفحه نمایش:

صفحه نمایش باید قابل تنظیم باشد به طوری که چشم‌ها هم سطح با بالای صفحه نمایش قرار گیرند. به منظور کاهش اثر تشعشعات، از فیلتر یا صفحه نمایش‌های ضد اشعه (مانند LCD) استفاده می‌شود. بهتر است فاصله چشم‌ها تا صفحه حداقل ۵۰ cm باشد، کاربر بیش از ده تا پانزده دقیقه به صفحه نمایش خیره نشود و زاویه چشم با وسط صفحه نمایش حدود ۲۰ درجه تنظیم گردد تا گردن کاملاً صاف و سر به سمت بالا یا پایین خم نشود.



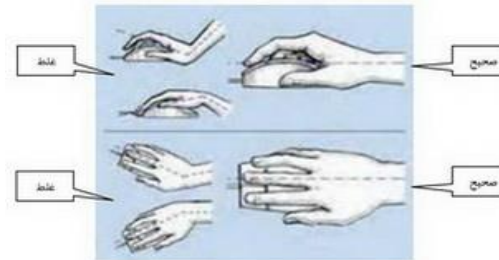
## کلید:

صفحه کلید باید در محل مناسبی قرار گیرد. بهتر است از صفحه کلیدهایی استفاده شود که قسمت زیردستی دارند، تا فشار کمتری به مچ دست وارد شود. فاصله صندلی و میز باید طوری تنظیم شود که دست‌ها به صورت قائم روی صفحه کلید قرار گیرند.



## ماوس:

ماوس در وضعیتی قرار گیرد که فضای کافی برای حرکت آن وجود داشته باشد و از Mouse pad مناسب به منظور حرکت راحت و روان ماوس استفاده شود. روش صحیح استفاده ماوس، از آسیب دیدن مچ دست جلوگیری می‌کند.



## صندلی:

کاربر ممکن است بنا به کاری که با رایانه انجام می‌دهد، ساعت‌ها روی صندلی بنشیند. پس صندلی رایانه باید راحت و ارتفاع آن قابل تنظیم باشد. همچنین دارای پشتی مناسب برای کمر و گردن باشد و صندلی بتواند به راحتی بچرخد.



## میز کار:

به طور متوسط ارتفاع ۶۰ تا ۷۰ سانتی متر برای میز رایانه مطلوب است. میز باید فضای کافی برای قرار گرفتن اجزای رایانه و لوازم جانبی مورد نیاز مثل چاپگر، پویسگر، بلندگو و ... را داشته باشد. روی میز محلی برای قرار گرفتن ماوس و حرکت راحت آن مورد نیاز است.



## زیر پای:

به منظور کاهش خستگی پاها یک زیر پای لازم است که باید متناسب با قد کاربر باشد تا کاربر پاها را روی آن قرار داده و در مدت طولانی استفاده از رایانه مانع خستگی شدید شود.



## نور:

یکی از عوامل مهم هنگام استفاده از رایانه نور محیط است. نور باید به اندازه کافی باشد و به طور عمود از بالا به میز کار بتابد. بهتر است جهت تابش نور، مستقیم به سمت صفحه نمایش نباشد و منبع نور در بالای میز قرار داشته باشد.

