

w tym praktykantom i stażystom, zatrudnionej na stanowiskach z monitorami ekranowymi profilaktyczną opiekę zdrowotną, w tym okulary korygujące wzrok, zgodnie z zaleceniem lekarza.

**Zasada 2. Nie pracujemy w warunkach prowadzących do wysychania gałki ocznej.**

Ciecz łzowa, rozkładając się równomiernie na powierzchni oka, tworzy tzw. film łzowy umożliwiający właściwe funkcjonowanie oka. Składniki filmu łzowego między innymi:

- wyrównują naturalne nierówności powierzchni oka,
- zwilżają spojówki i rogówkę, dzięki czemu pozostają one przejrzyste, a powieki mogą się po nich swobodnie przesuwają.
- wypłukują ciała obce i wyrównują drobne ubytki nabłonka rogówki,
- chronią przed czynnikami chorobotwórczymi; odżywiają i dotleniają rogówkę, zapewniają właściwy poślizg, dzięki czemu powieki mogą łatwo się zamykać i otwierać.

**ZAPAMIĘTAJ**

**Ruchy powiek (mruganie)** rozprowadzają po powierzchni rogówki i spojówki gałki ocznej film łzowy, bez którego funkcjonowanie oka staje się utrudnione albo wręcz niemożliwe.

Praca na stanowisku komputerowym sprzyja wysychaniu gałki ocznej. Aby do tego nie dopuścić, należy:

- utrzymywać w pomieszczeniu wilgotność powietrza nie mniejszą niż 50%;
- stosować w razie potrzeby nawilżacze powietrza;
- często wietrzyć pomieszczenie;
- po zauważeniu nawet nieznacznych objawów (wrażenie obecności ciała obcego – piasku – pod powiekami, ciężkości, uczucie pieczenia powiek, trudności z otwarciem oczu po przebudzeniu) wysychania powierzchni gałki ocznej, stosujemy „sztuczne łzy”;
- robić przerwy w pracy;
- co kilka minut szybko mrugać powiekami po kilka sekund;
- stosować dietę korzystną dla oczu (preparaty zawierające witaminy A i C, luteinę i minerały).

**ZAPAMIĘTAJ**

W normalnych warunkach oko mruga około 12 razy na minutę. Przy komputerze mrugamy dwa razy rzadziej (w niektórych przypadkach nawet pięć razy rzadziej,) co naraża oczy na szybsze wysychanie, a w konsekwencji na zaburzenia funkcjonowania filmu łzowego.

W przypadku osób korzystających ze szkła kontaktowych, zmniejszenie częstotliwości mrugania może doprowadzić do wystąpienia uczucia suchego oka i do szybszego zużycia soczewek.

**Zasada 3. Pracujemy na stanowisku ergonomicznym zapewniającym optymalne warunki pracy.** Stanowisko pracy powinno spełniać wymagania zamieszczone w załączniku do *Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe*. Między innymi należy przestrzegać zasad podanych poniżej.

- Nie należy stawiać monitora naprzeciw okna ani na jego tle.
- Monitor powinien stać bokiem do okna.
- Monitor powinien stać w pomieszczeniu, którego okna wychodzą na północ, a jeśli nie jest to możliwe, należy zamontować żaluzje.