

- W tym praktykantom i stażys-
m profilaktyczną opiekę zd-
niem lekarza.

Zasada 2. Nie pracujemy w
Ciecz lżowa, rozkładając się
umożliwiający właściwe fun

- o wyrównują naturalne nierówności
- o zwilżają spojówki i rogówkę
- o wypływają z oczu swobodnie
- o chronią przed czynnikami zewnętrznymi
- o mają właściwy pH

Ruchy powiek (mruganie) re
film łzowy, bez którego fun

Praca na stanowisku kon
dopuszczyć, należy:

- [illegible]

W normalnych warunkach
my dwa razy rzadziej (w ni
na szybsze wysychanie, a w

W przypadku osób korzystających z soczewek kontaktowych, mrużenie może doprowadzić do podrażnienia i infekcji oczu.

Zasada 3. Pracujemy na sta
Stanowisko pracy powin
dzenia Ministra Pracy i Po
i higieny pracy na stanowi
przestrzegać zasad podan

- Nie należy stawiać monitora zbyt blisko ekranu
 - Monitor powinien stać na równej powierzchni
 - Monitor powinien stać na wysokości oczu
- Jeżeli jest to możliwe, należy:

Objawy syndromu widzenia komputerowego mogą ustąpić, ale bardzo często – podobnie jak w wypadku nadmiernego, długotrwałego zmęczenia fizycznego lub psychicznego – przeradzają się w dolegliwości chroniczne. Nadmierne, długotrwałe nadwyrężanie oczu prowadzi do nieodwracalnych groźnych zmian chorobowych układu wzrokowego.

Syndrom widzenia komputerowego nie tylko objawia się uciążliwościami zdrowotnymi odczuwanymi przez użytkownika komputera, lecz także wpływa na:

- jakość wykonywanej pracy (liczbę popełnianych błędów),
- koszty pracy,
- absencje chorobowe,
- bezpieczeństwo pracy,
- zmniejszenie satysfakcji w pracy i pozytywnej motywacji do pracy.

Zasada 1. Nie pracujemy przy komputerze bez okularów korekcyjnych (soczewek kontaktowych), jeśli nasz układ wzrokowy ma wady nabyte lub wrodzone.

Zdrowe oczy i dobra ostrość widzenia to najważniejsze warunki potrzebne do pracy przy komputerze. Każda osoba korzystająca z monitora komputerowego powinna poddawać się przynajmniej raz na dwa lata – lub częściej, o ile to możliwe – gruntownemu badaniu okulistycznemu. Kontrolowanie stanu wzroku jest konieczne, ponieważ wykonywanie wytężonej pracy wzrokowej z bliska sprzyja rozwojowi krótkowzroczności. Okulary do pracy przy monitorze muszą być dobierane indywidualnie i nawet przy niewielkiej wadzie wzroku należy je zakładać przed rozpoczęciem pracy przed monitorem, a nie dopiero gdy zaczyna się odczuwać dyskomfort widzenia.

Zgodnie z § 8 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (DzU nr 148, poz. 973 z późn. zm.) pracodawca jest obowiązany zapewnić każdej osobie,