

24

Kształtowanie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy podczas korzystania z komputera

ZAGADNIENIA

- Zagrożenia występujące przy pracy z komputerem
- Syndrom widzenia komputerowego
- Zasady higieny wzroku
- Zagrożenia zawodowe wynikające z niewłaściwego obciążenia fizycznego pracownika
- Zespół cieśni nadgarstka
- Pole elektromagnetyczne
- Zagrożenia występujące przy pracy z komputerem przenośnym
- Podstawowe zasady użytkowania komputera

Na stanowisku pracy przy monitorach ekranowych występują następujące czynniki zagrożenia zawodowego:

- niewłaściwe obciążenia fizyczne,
- nadmierne obciążenie psychiczne,
- złe oświetlenie,
- pole elektromagnetyczne,
- substancje chemiczne (na niektórych stanowiskach),
- czynniki zagrożenia związane z organizacją pracy.

Wszystkie czynniki środowiska pracy z komputerem zalicza się do czynników uciążliwych.

Przy długotrwałej pracy z komputerem mogą wystąpić, nawet u bardzo młodych ludzi, dolegliwości związane ze zmęczeniem oczu oraz problemy zdrowotne wynikające ze statycznego obciążenia:

- mięśni stabilizujących kręgosłup w pozycji siedzącej,
- mięśni barków i rąk obsługujących klawiaturę,
- mięśni karku utrzymujących głowę podczas obserwacji monitora, dokumentów i klawiatury.

Zagrożenia dla zdrowia związane z pracą przy monitorze ekranowym to:

- syndrom CVS (*Computer Vision Syndrome*) – złożony zespół problemów dotyczący oczu i widzenia, powiązany z pracą w blizy (bliskiej odległości);
- syndrom RSI (*Repetitive Strain-Injury*) – zespół urazów wynikających z chronicznego przeciążenia organizmu pracą statyczną, objawia się przewlekłymi bólami ramion, przedramion, przegubów i dłoni;
- syndrom SBS (*Sick-Building*)¹ – odczuwalne trudności w oddychaniu, spowodowane ciągłym przebywaniem w klimatyzowanych pomieszczeniach, spotęgowane dodatkowo oparami substancji chemicznych pochodzących z mebli i tworzyw sztucznych, zapachami tuszów stosowanych w urządzeniach drukujących, ozonem z drukarek laserowych itp.;

¹ omówiony w rozdziale 9 podręcznika

- stres psychologiczny
- nia wszystkich uciążliwych

Syndrom widzenia komputerowego
Według badań Ergo-Te...
się na dolegliwości zw...
Dzieje się tak, poniewa...
całkowicie oczu użytko...
mość czynników wpły...
otoczenia, jak i wynik...
rodzaju działań ograni...
rzystnie wpływającego

Codzienna wielogod...
jest pracą wykonywana...
tego w szczególności z...
• dużej liczby ruchów...
• pracy z użyciem ob...
• konieczności częsty...
przystosowywaniem...
tego się natężenia...
obiektów znajdując...
• eksploatacji wzroku...
mieszczeniach, a w

U wielu osób długoc...
cych objawów:
• łzawienie i przekrw...
• zaczerwienienie sp...
• wrażenie obecności...
• ciężkość powiek,
• uczucie pieczenia,
• spadek ostrości wid...
• podwójne widzenie...
• zaburzenia widzen...
obrazu lub widzen...
• zaburzenia widzen...
• bóle głowy, szyi i p...
• senność, apatia,
• pogorszenie konce...
• stres,

• schorzenia oczu, t...
suchego oka, krótk...

Przedstawione obj...
– *Computer Vision Syn...*
Ophthalmology jako „...
cą w blizy, który odczu...

Problem dotyczy za...
wieku, a coraz częśc...
mogą zaobserwować...
zależy od: