



دستورالعمل ایمنی کار با کامپیوتر

HSE-110-WI-13-02



دستورالعمل ایمنی کار با کامپیوتر

محل مهر کنترل مستندات:	تاریخ تصویب :
نسخه معتبر	امضاء نماینده مدیریت : رضا شرفی
	محل نگهداری : اداره HSE
	کد مدرک : HSE-110-WI-13-02



دستورالعمل ایمنی کار با کامپیوتر

HSE-110-WI-13-02



جدول شرح تغییرات :

امضا و سمت			منشاء تغییرات	شماره صفحات تغییر یافته	شرح تغییر	تاریخ ویرایش	شماره ویرایش
تصویب کننده	تایید کننده	تهیه کننده					
پژمان پشمچی زاده	یداله کاظمی	گودرز همتی			تغییر مدیریت ارشد و نماینده مدیریت	۱۳۹۳/۰۶/۰۱	۱
سید محسن اسدی	رضا مددی	یعقوب آجورلو			تغییر مدیریت ارشد و نماینده مدیریت	۱۰۱/۳۰ ۱۳۹۵	۲
سید محسن اسدی	علی اکبر کریمی پور	یعقوب آجورلو			تغییر نماینده مدیریت	۱۳۹۵/۰۶/۰۱	۳
سید محسن اسدی	رضا شرفی	یعقوب آجورلو			تغییر نماینده مدیریت	۱۳۹۵/۱۱/۰۱	۴
سید محسن اسدی	رضا شرفی	تقی مهدوی			تغییر مدیریت	۱۳۹۶/۰۶/۰۱	۵

یاد آوری مهم:

- تهیه تصویر از این سند یا تکثیر آن مجاز نیست و توزیع آن فقط از طرف اداره HSE انجام می شود.
- آخرین نسخه بازنگری توزیع شده از این سند با مهر سبز رنگ دارای اعتبار است.



سازمان مدیریت
بهداشت، ایمنی و محیط زیست

دستورالعمل ایمنی کار با کامپیوتر

HSE-110-WI-13-02



نسخه

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
۴	۱- هدف
۴	۲- دامنه کاربرد
۴	۳- مسئولیت‌ها
۴	۴- تعاریف و اصطلاحات
۴	۵- کلیات و دستورالعمل
۶	۶- مدارک مرتبط
۶	۷- پیوست

۱- هدف

هدف از تدوین این دستورالعمل رعایت اصول ایمنی و بهداشتی حین کار با کامپیوتر است.

۲- دامنه کاربرد

این دستورالعمل شامل کلیه پرسنل ساختمان های اداری و پیمانکاران در شهرداری منطقه را شامل می گردد.

۳- مسئولیت ها

۳-۱- مسئولیت اجرا بر عهده کلیه پرسنل ساختمان های اداری شهرداری منطقه می باشد.

۳-۲- مسئولیت نظارت بر اجرای روش بر عهده واحد HSE می باشد.

۴- تعاریف و اصطلاحات

این دستورالعمل تعاریف و اصطلاحات ندارد.

۵- کلیات و دستورالعمل

اداره HSE موظف است با توجه به شکایات و نارضایتی های مطرح شده از سوی کارکنان، بازدیدهای موردی، نتایج حاصل از ارزیابی ریسک ها و همچنین بررسی معاینات ادواری کارکنان، مشکلات جاری ناشی از کار با کامپیوتر در واحدها را بررسی کرده و مطابق با روش اجرایی اقدام اصلاحی و پیشگیرانه به شماره HSE-110-PR-13-00 اقدامات لازم را انجام دهد.

در خصوص ارائه آموزش های لازم در رابطه با مسائل ایمنی کار با کامپیوتر، اداره HSE بر اساس بررسی های انجام شده ضرورت برگزاری دوره های آموزشی را سنجیده و دوره مورد نظر و همچنین فهرست واجدین شرایط شرکت در دوره های آموزشی را در فرم نیازسنجی آموزشی ثبت و به مسئول آموزش تحویل می دهد. واحد آموزش اقدام به برگزاری دوره آموزشی مربوطه می نماید.

تمامی کارکنان و مسئولین باید به منظور پیشگیری از عوارض ناشی از کار با کامپیوتر، باید موارد زیر را رعایت نمایند.

۵-۱- دستورالعمل کار با کامپیوتر:

۱. قبل از کار با کامپیوتر شیب و ارتفاع پشتی و همچنین ارتفاع نشیمنگاه صندلی را تنظیم نمائید. برای کاهش فشار بر دیسک ها زاویه پشتی با تشک ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد که زاویه تا ۱۲۰ درجه ترجیح دارد و صندلی ها دارای تکیه گاه مناسب در ناحیه کمر باشند.
۲. سعی نمائید وضعیت قرارگرفتن مچ بر روی صفحه کلید بطور مستقیم و افقی باشد.
۳. ارتفاع صفحه نمایش رابه نحوی تنظیم نمائید که خط عمودی چشم با صفحه پایین تر از بالای صفحه باشد.

۴. استفاده از عینک و عدسی‌های طبی برای اشخاصی که دچار ضعف بینایی می‌باشند ضروری است.
۵. پشتی صندلی را طوری تنظیم نمائید که قسمت پائین کمر توسط تکیه گاه صندلی نگهداری شود. ارتفاع صندلی قابل تنظیم باشد، ارتفاع صندلی طوری تنظیم شود که مانع وارد شدن فشار اضافی بر ناحیه زیر ران ها شود.
۶. جهت راحتی پاها از زیرپایی استفاده نمائید.
۷. در صورت تایپ متن از نگه دارنده اوراق استفاده نموده و ارتفاع آن را تنظیم نمائید.
۸. استفاده از گیره‌های اوراق یا کاغذگیر برای به حداقل رساندن فشار بر روی گردن و کمر لازم می‌باشد. محل گیره‌های اوراق را به طور متناوب در سمت راست و چپ کامپیوتر جابه‌جا کنید تا باعث کاهش خستگی عضلات گردن شود.
۹. مانیتور را در فاصله مناسب از چشم بین ۴۵ تا ۶۰ سانتی متر قرار دهید.
۱۰. وسایل فلزی نظیر فایل را تا حد امکان در مجاورت کامپیوتر قرار ندهید.
۱۱. به منظور کاهش خستگی ناشی از تمرکز چشم و نشستن متوالی پشت دستگاه بعد از یک ساعت انجام کار مداوم به مدت ۱۵ دقیقه از مقابل دستگاه دور شده و مجدداً شروع بکار نمائید. درموقع استراحت قدم بزنید، ماهیچه‌های خود را شل و سپس آنها را بکشید نرمش در استراحت و بین کار سودمند است (برای رفع خستگی از حرکات کششی استفاده کنید).
۱۲. روشنایی مناسب محیط کار، برای کار با کامپیوتر ۳۰۰ لوکس می باشد که بهتر است مخلوطی از نور سفید و زرد باشد (ترجیحاً از لامپ مهتابی استفاده شود).
۱۳. میز کارتان طوری قرار گیرد که روشنایی لامپ‌های سقفی در طرفین قرار گیرد. از قرار دادن میز در محلی که نور لامپ مستقیماً در برابر کاربر باشد، خودداری شود. در صورت استفاده از روشنایی طبیعی نیز صفحه مانیتور نباید در برابر پنجره قرار گیرد.
۱۴. میز کار باید دارای لبه دوار با کمی شیب به طرف پایین باشد که از برخورد پشت دست با لبه آن جلوگیری گردد چون می‌تواند سبب ایجاد مشکلات در آن ناحیه گردد.
۱۵. وقتی با رایانه کار ندارید، چاپگر آن را خاموش کنید.
۱۶. موس را در همان سطح صفحه کلید قرار داده و استفاده کنید.
۱۷. در هنگام خواندن مطالب از روی صفحه مانیتور حتماً باید تنه و گردن در یک امتداد و صاف باشد.
۱۸. هر ۳۰ دقیقه به اشیا بی که در فاصله حداقل ۶ متری قرار دارند چند ثانیه چشم بدوزید.
۱۹. وضعیت های میزان روشنی، کنتراست و سایر تنظیمات صفحه نمایش را جهت جلوگیری از خیرگی و خستگی چشم تنظیم نمائید.
۲۰. فاصله جانبی بین دو مانیتور را که حدود یک متر می باشد، رعایت شود. استقرار مانیتورها به نحوی باشد که پشت مانیتور در مجاورت سر اپراتور دیگر قرار نگیرد.
۲۱. هوای اتاق را با بازکردن درب و پنجره ها یا تعبیه دستگاه تهویه به منظور رفع آثار مخرب و سوء گازهای تولید شده (گاز دیوکسین که توسط بدنه رایانه و صفحه نمایشگر در اثر گرم شدن تولید می شود و گاز ازن حاصل از چاپگرهای لیزری) تهویه نمائید .
۲۲. سطح صفحه کلید هم ارتفاع با دسته صندلی و آرنج باشد و میج ها به طور عادی روی صفحه کلید قرار گیرد، ساعد ها هنگام کار تقریباً " موازی با افق و زاویه بین میج دست و ساعد ۵ تا ۱۰ درجه باشد.



دستورالعمل ایمنی کار با کامپیوتر

HSE-110-WI-13-02



۲۳. صندلی‌های مورد استفاده در کار با رایانه دسته‌دار باشد و دسته آن با ارتفاع میز کار مناسب باشد همچنین دارای چرخ بوده و چرخان باشد.
۲۴. رای کاهش فشار بر دیسک‌ها، زاویه پشتی با تشک ۹۰ تا ۱۰۵ درجه باشد که زاویه ۱۲۰ درجه ترجیح داده می‌شود.
۲۵. صندلی‌ها دارای تکیه گاه مناسب در ناحیه کمر باشند.
۲۶. سطح نشیمنگاه صندلی باید دارای طول و عرض ۴۰ تا ۴۸ سانتی‌متر باشد، برای افراد چاق صندلی‌های پهن‌تر توصیه می‌شود
۲۷. ارتفاع صندلی برای هر شخص باید طوری تنظیم شود که وقتی کف پا بر روی زمین یا استراحتگاه پا قرار می‌گیرد، زانو زاویه-ای در حدود ۹۰ درجه داشته باشد.
۲۸. برای اتاق کار با کامپیوتر دمای ۲۳ - ۱۹ درجه سانتی‌گراد و رطوبت حدود ۵۰ درصد مناسب است.
۲۹. در هنگام تایپ کردن مچ دست به صورتی قرار گیرد که دارای زاویه مناسب نسبت به سطح افق باشد به طوری که مچ زیاد به طرف بالا خم نگردد.
۳۰. از خم شدن روی صفحه کلید بپرهیزید.
۳۱. در صورت امکان میز کار هم باید قابل تنظیم بوده و سطح کار باید در تراز قرار گیرد که ارتفاع کار کردن را با ارتفاع آرنج هم‌تراز کند. ارتفاع میز کامپیوتر باید بین ۶۶ تا ۷۱ سانتی‌متر باشد.
۳۲. باید فضای کافی برای تمام وسایل کار، بر روی میز وجود داشته باشد.
۳۳. در صورت امکان از زیر پایی استفاده کنید و پاها را روی آن قرار دهید. این وسیله به راحت بودن وضعیت پاها کمک می‌کند.
۳۴. صفحه مانیتور را طوری تنظیم کنید تا ستون فقرات شما به صورت مستقیم قرار گرفته و چشمان شما با قسمت بالایی صفحه نمایش در یک خط مستقیم قرار گیرند. این وضعیت برای چشمان شما راحتی بیشتری به همراه خواهد داشت.
۳۵. بهترین رنگ صفحه مانیتور سبز تیره رنگ کهربایی می‌باشد. رنگ سفید بر روی سیاه تباین خوبی دارد ولی ممکن است انعکاس درخشندگی را افزایش دهد، ولی رنگ سیاه روی سفید درخشندگی را کاهش می‌دهد.
۳۶. موس و دیگر تجهیزات ورودی را در مجاورت صفحه کلید قرار دهید تا فاصله دسترسی تنش‌های وارده به شانه‌ها کاهش یابد.
۳۷. به طور سالیانه معاینات برای کاربران بخصوص در رابطه با مشکلات بینایی و اسکلتی - عضلانی انجام داده شود.



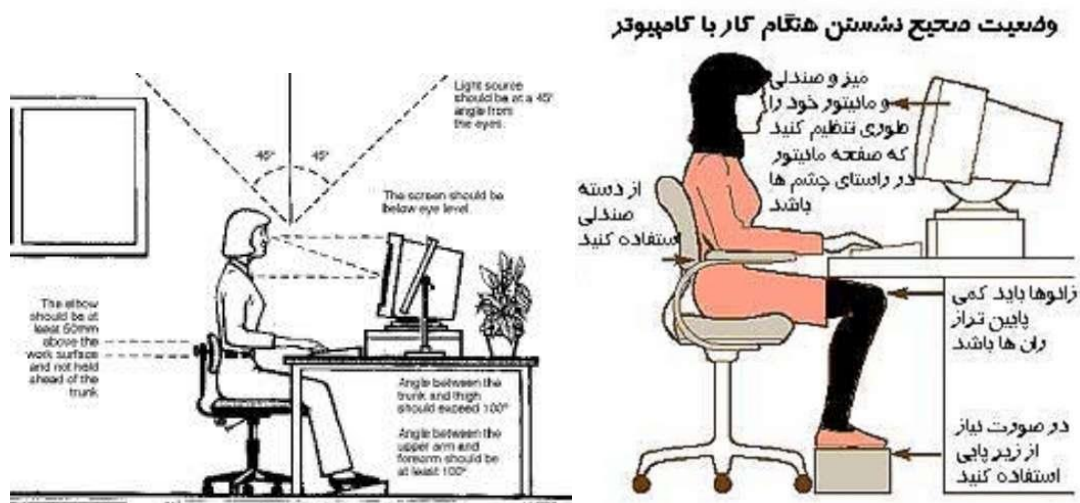
سامانه مدیریت
بهداشت، ایمنی و محیط زیست

دستورالعمل ایمنی کار با کامپیوتر

HSE-110-WI-13-02



نسخه



۶- مدارک مرتبط

شماره مدرک	نام مدرک	ردیف
HSE-GU-001-00	راهنمای استقرار سیستم مدیریت بهداشت، ایمنی و محیط زیست شهرداری تهران	۱-۶

۷- پیوست

این دستورالعمل پیوست ندارد.