با نشستن صحیح و با تغییراتی بسیار ساده در محل کار می توان، این ناراحتی ها را به حداقل ممکن رساند:

- به مدت طولانی پشت میزکار در یک حالت قرار نگیرید. تغییر دادن وضعیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است، بنابراین از جای خود بلند شوید و در اطراف قدم بزنید.
- وسایل روی میز خود را با گوشی چیدمان و جانمایی کنید تا وسایلی که بیشتر استفاده می شود، در دسترس باشد.
- از نگه داشتن گوشی تلفن با گردن و شانه خودداری نمایید.
- در هنگام تایپ با کامپیوتر، از نگهدارنده کاغذ هم سطح با صفحه ی مانیتور استفاده نمایید.
- بعد از انجام کار یکنواخت و طولانی، زمان استراحتی داشته باشید و سر را در جهت مخالف کار، کشش و حرکت دهید.

در زندگی کنونی و مدرن بسیاری از ما در طول روز، زمان طولانی را در مقابل کامپیوترهای محل کار، می‌نشینیم. گاه نیز سخت مشغول کار کردن هستیم و تمرکز خود بر نحوه ی صحیح نشستن را از دست می‌دهیم. همین امر سبب ایجاد برخی از دردهای مزمن شده که ربط چندانی نیز به سن افراد ندارد

نشستن صحیح و درست روی صندلی

هرگز در هنگام نشستن یکی از پاها را روی دیگری قرار ندهید. این کار، روند گردش خون را با اختلال مواجه، رگ ها را فشرده کرده و به بی حسی پاها می انجامد. اولین کار ضروری، تنظیم صندلی است که بر روی آن می نشینید.

پاها نباید آویزان باشند و زانوها نیز نباید به لبه میزی که پشت آن نشسته اید، برخورد داشته باشد.

اگر به سمت پایین سر بخورید، در ناحیه کمر و پشت احساس درد خواهید کرد. صندلی شما حتماً باید دارای پشتی با انحنای استاندارد باشد کمرتان نباید همانند یک علامت سؤال به پشت تکیه داده شده باشد.

کار با کامپیوتر

زمانی که با کامپیوتر کار می کنید، بر روی دست ها فشار فراوانی وارد می شود. عدم قرار گرفتن نادرست دست ها می تواند به درد آن ها بیانجامد.

کیبورد و موس کامپیوتر باید در راستای شانه ها و بازوهای تان قرار یگیرند مچ دست ها نیز باید صاف باشد و به طرفین خم نشده باشد. دست ها باید در راستای بازو در زاویه ۹۰ درجه و آزادانه روی میز قرار گرفته باشند.

منابع

بروند و سودارث . پرستاری داخلی جراحی متابولیسم کربن

سایت وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

آدرس: لرستان- خرم آباد- کمالوند روبروی کهریز مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان- مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

تلفن: ۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

ایمنی و سلامت شغلی

شناسنامه بروشور آموزشی بی‌مار
عنوان: ایمنی و سلامت شغلی
تای‌ی‌د کننده: دکتر احد فاضلی(روانپزشک)
تهی‌ه کننده: خدی‌جه فرضی (سوپروای‌زر آموزش سلامت)
تدوی‌ن: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری دوم: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

تاریخچه بهداشت حرفه ای

پدیداری دانش بهداشت حرفه ای به عنوان یک تخصص ویژه و جدا از دیگر دانش ها، به نسبت تازه است اما مفاهیم مطرح شده در این دانش از زمان های کهن مورد توجه بوده است. رامازینی نخستین پزشکی است که به توصیف پیشه های گوناگون و بیماری های ناشی از آنها پرداخت و نخستین فردی بود که به پزشکان پیشنهاد کرد به هنگام پرسش های خود از بیمار، پیشه ی او را نیز جویا شوند. زیرا، ممکن است ارتباطی نزدیک میان پیشه ی فرد و بیماری او وجود داشته باشد. امروزه، این پرسش در شرح حال نویسی همه بیماران به کار می رود. پس از اقدامات رامازینی، پزشکان به عوارض ناشی از کار بیشتر توجه کردند.

سلامت شغلی (Occupational Health)

سلامت شغلی تندرستی پرسنل، ارتباط آن با کار و محیط کار را بررسی می کند. در آغاز، گستره ی سلامت شغلی، به آسیب ها یا بیماری های شغلی محدود می گردید که به کار، شرایط کار یا محیط کار نسبت داده می شد. به تدریج، بررسی های انجام شده مشخص ساختند که سه عامل ساد شده از جمله عوامل کمک کننده به بروز بیماری های غیر شغلی نیز هستند و از این رو، دامنه های سلامت شغلی گسترش یافت.

اهداف سلامت شغلی عبارتند از:

- تأمین، نگهداری و بالا بردن سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی کارکنان در هر پیشه ای که هستند.

- پیشگیری از بیماریها و آسیب های ناشی از کار

- حفاظت کارکنان در برابر عواملی که برای تندرستی زیان آور هستند.

- به کارگیری فرد در کاری که از نظر فیزیولوژیک و روانی توانایی انجام آن را داشته باشد.

- همخوانی کار با فرد و در صورت نبود امکان، همخوانی فرد با کار.

سلامت محیط و کار در بیمارستان

بیمارستانها در اکثر کشورها قسمت عمده ای از مراکز بهداشتی و درمانی را تشکیل می دهند و بخش اعظم هزینه های بهداشتی و درمان (در حدود ۷۰ درصد) را به خود اختصاص داده اند. بیمارستانها باید الگوی نظافت و سمبل پاکیزگی و بهداشت باشند. بنابراین ضوابط بهداشتی بخصوص بهداشت محیط و حرفه ای از اولویت خاصی برخوردار است.

مخاطرات عمده سلامت در بیمارستانها ناشی از عدم اجرای مقررات بهداشتی، پسماندها، فاضلاب، رختشویخانه بیمارستان، آب و مواد غذایی غیر بهداشتی و عدم مراعات نظافت عمومی و (پوستچرهای نامناسب حین کار، کار تکراری در هر یک از نواحی بدن، حمل غیر اصولی عوامل زیان آور حرفه ای نظیر عوامل فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی، ارگونومیکی اجسام، اختلالات اسکلتی، عضلانی و ...) و روانی و غیره می باشند که کلیه بیماران، ملاقات کنندگان، کارکنان و در نهایت جامعه را در معرض این مخاطرات قرار می دهد.

عوامل زیان آور محیط کار:

- عوامل زیان آور فیزیکی محیط کار (ارتعاش، صدا (صوت)، نور، گرما، سرما)

- عوامل زیان آور شیمیایی محیط کار (مواد شیمیایی)

- عوامل زیان آور بیولوژیکی محیط کار (بیماری های ناشی از باکتری ها، بیماری های ناشی از انگل ها و ...)

- عوامل زیان آور ارگونومیکی محیط کار (فیزیولوژیکی کار، فیزیولوژی محیط و ...)

- عوامل روانی محیط کار (افسردگی، اضطراب، پرخاشگری در کارگران و ...)

ارگونومی در محیط کار

پیشگیری از گردن درد

برای پرهیز از گردن درد، بهترین راهکار، قرار گرفتن مناسب مانیتور است. اگر مانیتور بیش از اندازه پایین باشد، برای دیدن آن خم شده و یا روی صندلی خود لم بدهید. با این نحوه ی نشستن فشار بیشتری بر مهره‌های دیسک وارد می شود، که به فتق و برآمدگی دیسک می انجامد. زمانی که چشم های خود را می‌گشایید، صفحه ی مانیتور باید درست در مقابل شما قرار گرفته باشد.

اگر لازم است از تکیه گاهی برای جابه جایی مانیتور استفاده کنید تا درست در مقابل چشم های شما باشد. با این کار فشار کمتری به گردن وارد می شود.