

## **Правила безопасности при работе за компьютером**

### **Компьютер как источник опасности**

Компьютер является таким же безопасным устройством, как и любая другая бытовая техника. Однако, он может представлять угрозу для здоровья в случае несоблюдения правил эксплуатации.

Основными факторами риска при использовании компьютера являются:

- воздействие электромагнитного излучения на организм;
- вероятность возникновения проблем со зрением из-за высокой нагрузки на роговицу глаза;
- вероятность возникновения проблем с мышцами и суставами ввиду недостаточной физической нагрузки при работе за компьютером;
- провокации эпилептических приступов световыми мельканиями.

Степень риска в каждом из вышеуказанных случаев зависит от того, какое количество времени человек проводит за компьютером и как долго ему приходится находиться вблизи ПК.

### **Основные правила безопасности при работе за компьютером**

Создаваемое монитором электромагнитное излучение способно оказывать воздействие на организм человека, поэтому следует побережиться и предпринять некоторые меры по нейтрализации вредного поля.

Вот некоторые рекомендации:

- не оставляйте надолго включенным монитор и системный блок, если вы не пользуетесь компьютером. Это может показаться неудобным на первый взгляд, однако не стоит пренебрегать данной рекомендацией ведь расплата за ее несоблюдение может оказаться слишком высокой;
- установите компьютер в углу комнаты либо таким образом, чтобы он не располагался сбоку или сзади тех, кто на нем не работает. Это необходимо, чтобы исходящее из боковых и задней частей монитора электромагнитное излучение (именно в этих местах его уровень наиболее высок) не наносило вред здоровью как самого пользователя, так и окружающих;
- используйте во время работы специальный защитный экран, который существенно снижает активность электромагнитного поля, излучаемого экраном компьютера;
- установите монитор на расстоянии вытянутой руки от себя;

- не допускайте длительного нахождения детей и беременных женщин за компьютером, так как их организм наиболее подвержен агрессивному воздействию электромагнитного излучения.

Длительное нахождение за компьютером оказывает наиболее отрицательное влияние на зрение. Чтобы избежать преждевременного ухудшения зрения, необходимо следовать некоторым рекомендациям. Ознакомьтесь с несколькими простыми правилами, соблюдение которых позволит вам уберечь свое зрение от отрицательного влияния компьютера:

- ограничьте время пребывания за компьютером. Обязательно делайте перерывы (желательно через каждый час или два) для того, чтобы дать возможность глазам отдохнуть и избавиться от напряжения. Для разрядки рекомендуется физическая активность в виде прогулки на свежем воздухе либо похода в магазин;
- делайте специальные упражнения для глаз, которые способствуют снятию усталости и являются отличным средством профилактики глазных заболеваний. Например, можно для тренировки концентрировать зрение на удаленных предметах или следить за движущимися в поле зрения объектами. Правильное чередование работы и отдыха, а также выполнение упражнений помогут уберечь здоровье глаз и повысить производительность труда;
- постарайтесь разнообразить характер выполняемой за компьютером работы. К примеру, можно чередовать чтение, набор текстов и просмотр видеофайлов. Благодаря такому чередованию вам удастся избежать быстрого переутомления, вызываемого длительным выполнением одних и тех же действий;
- приобретите качественный монитор, способный уменьшить нагрузку на глаза. Как показала практика, наиболее удобными являются мониторы с высоким разрешением.