

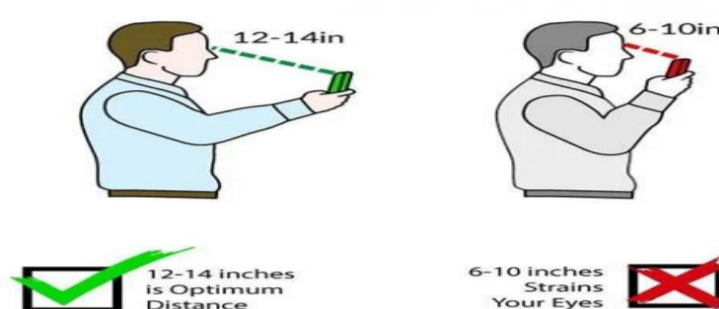
۸ اردیبهشت ماه، روز جهانی ایمنی و بهداشت حرفه ای مبارک باد

با رعایت ارگونومی کار با تلفن همراه، به حفظ سلامت خود کمک کنید.

ارگونومی استفاده از تلفن همراه

۱. فاصله مناسب چشم ها هنگام استفاده از تلفن همراه

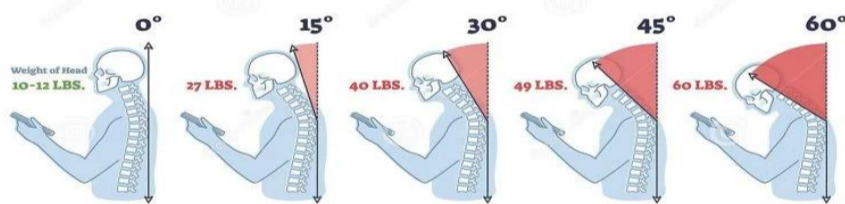
- ✓ حداقل فاصله مناسب: ۳۰ سانتیمتر
- ✓ قانون ۲۰-۲۰-۱۰ در زمان کار با تلفن همراه (بعد از هر ۱۰ دقیقه کار باید ۲۰ ثانیه به جسمی در فاصله ۲۰ متری یا بیشتر نگاه کنیم تا چشم استراحت کند).



۲. وضعیت گردن در زمان استفاده از تلفن همراه

فشاری که هنگام خم شدن به گردن شما وارد می شود، حدود ۲۷ کیلوگرم است! هرچه زاویه گردن با خط عمود بیشتر باشد، این فشار بیشتر می شود و در صورت تداوم و تکرار، منجر به عارضه سر به جلو می شود. گردن ناحیه بسیار حساسی است که اعصاب بخش های تحتانی بدن از آن عبور می کنند، پس سعی کنید گردن خود را هنگام استفاده از تلفن هوشمند خم نکنید. سر و گردن را صاف نگه دارید و گوشی را با خم کردن آرنجها، مقابل صورت، چانه و یا سینه خود بگیرید. به جای خم کردن گردن با چشمها به پایین نگاه کنید. چند دقیقه یکبار هم تکانی به گردنتان بدهید و وضعیت گردن و ستون فقرات را کنترل و اصلاح کنید.

- ✓ بدن ما به صورت ناآگاهانه، خود را در وضعیتی قرار می دهد که در آن احساس راحتی می کند. اما چون احساس راحتی می کنید، به این معنی نیست که بدن شما در حالت درستی قرار گرفته است.



۳. وضعیت مچ و انگشتان دست هنگام استفاده از تلفن همراه

یکی از اصول ارگونومی تایپ با گوشی این است که به صورت مداوم از یک انگشت استفاده نکنید. نگاه داشتن وزن گوشی، مچ دست را دچار آسیب می کند. همچنین استفاده مکرر از انگشت های شست یا اشاره برای تایپ کردن با گوشی باعث صدمه دیدن مفاصل می شود. بهترین حالت ارگونومی تایپ با گوشی این است که گوشی را کف یک دست قرار دهید و با انگشت اشاره دست دیگر تایپ کنید. اما برای تنوع می توانید گوشی را با دو دست نگه دارید تا وزن آن میان دو دست تقسیم شود و با انگشت های شست تایپ کنید.

تصویر زیر حالت های مختلف نگاه داشتن گوشی و میزان پوشش فضای صفحه توسط انگشتان شما را نشان می دهد. هرچه فضایی که با رنگ سبز مشخص شده بزرگ تر باشد، انگشتان شما برای تایپ کردن به فشار و کشش کمتری نیاز دارند.

