

Перечень основных правил безопасной работы на компьютере

Профилактика заболеваний позвоночника и суставов



- Разместите монитор прямо перед вами;
- Стул должен иметь размеры, при которых ноги должны прочно стоять на полу;
- При работе с мышкой и клавиатурой клавиши нажимать без усилий.

Профилактика заболеваний органов дыхания

- В помещении необходима влажная уборка и проветривание;
- Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой;
- После покупки компьютера, включите и оставьте его, на несколько часов, в проветриваемом помещении.



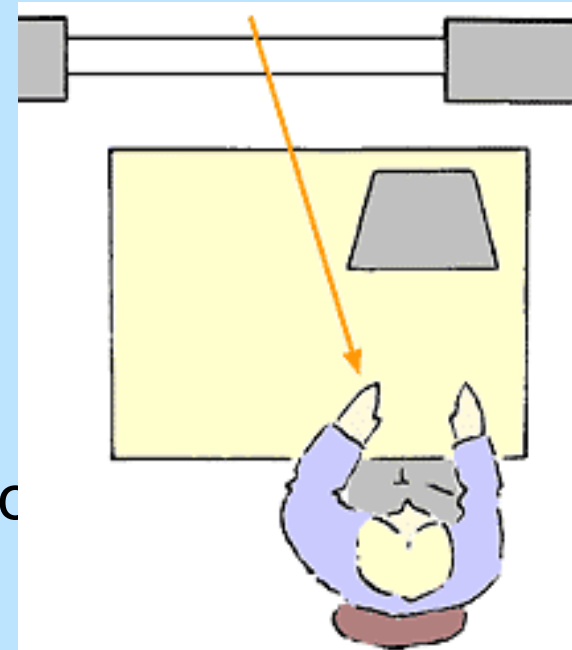
Профилактика нервных расстройств



- Постарайтесь сделать так, чтобы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев;
- Постарайтесь пользоваться качественным доступом в Интернет;
- Как можно чаще прерывайте работу с компьютером.

Профилактика заболеваний органов зрения

- Требования к монитору:
 - Количество цветов не менее 256.
 - Размер зерна не более 0.28 мм
 - Возможность регулировки яркости и контраста изображения.
- Монитор должен находиться на расстоянии не менее 45 см от глаз;
- Освещение рабочего места не должно вызывать блики на экране монитора;
- Почаще протирайте экран монитора;
- Как можно чаще прерывайте работу.



Защита от электромагнитного излучения

- Приобретите жидкокристаллический монитор;
- Проверяйте наличие сертификата;
- Системный блок и монитор должны находиться как можно дальше от вас;
- Не оставляйте компьютер включённым на длительное время;
- Постарайтесь поставить монитор в угол;
- Сократите время работы за компьютером;
- Компьютер должен быть заземлён.

