

ПРОФИЛАКТИКА ПРИ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ:



Правильно организуйте свой рабочий день, чтобы работа на компьютере прерывалась для общения с коллегами, выполнения бумажной работы, физических упражнений. Делайте перерывы каждый час на 15 мин., продолжительность непрерывной работы не должна превышать 2 часов.

Каждые 20 мин. выполняйте профилактическую гимнастику для глаз, меняйте положение перед монитором, принимайте комплексы витаминных препаратов для поддержания зрения.



Пересмотрите организацию своего рабочего места, подберите удобное расположение клавиатуры. При работе на клавиатуре кисть, а желательно и локоть, должны находиться на поверхности стола, так удастся избежать перенапряжения.



Никогда не отказывайтесь от отдыха, занятий спортом, прогулок. Сократите время пребывания в различных социальных сетях, блогах.

Не забывайте о сбалансированном питании, богатом витаминами и полезными веществами.

Включайте в рацион свежие овощи, фрукты, каши. Соблюдайте питьевой режим – жидкость позволит поддерживать организм в тонусе и будет способствовать выведению вредных веществ.



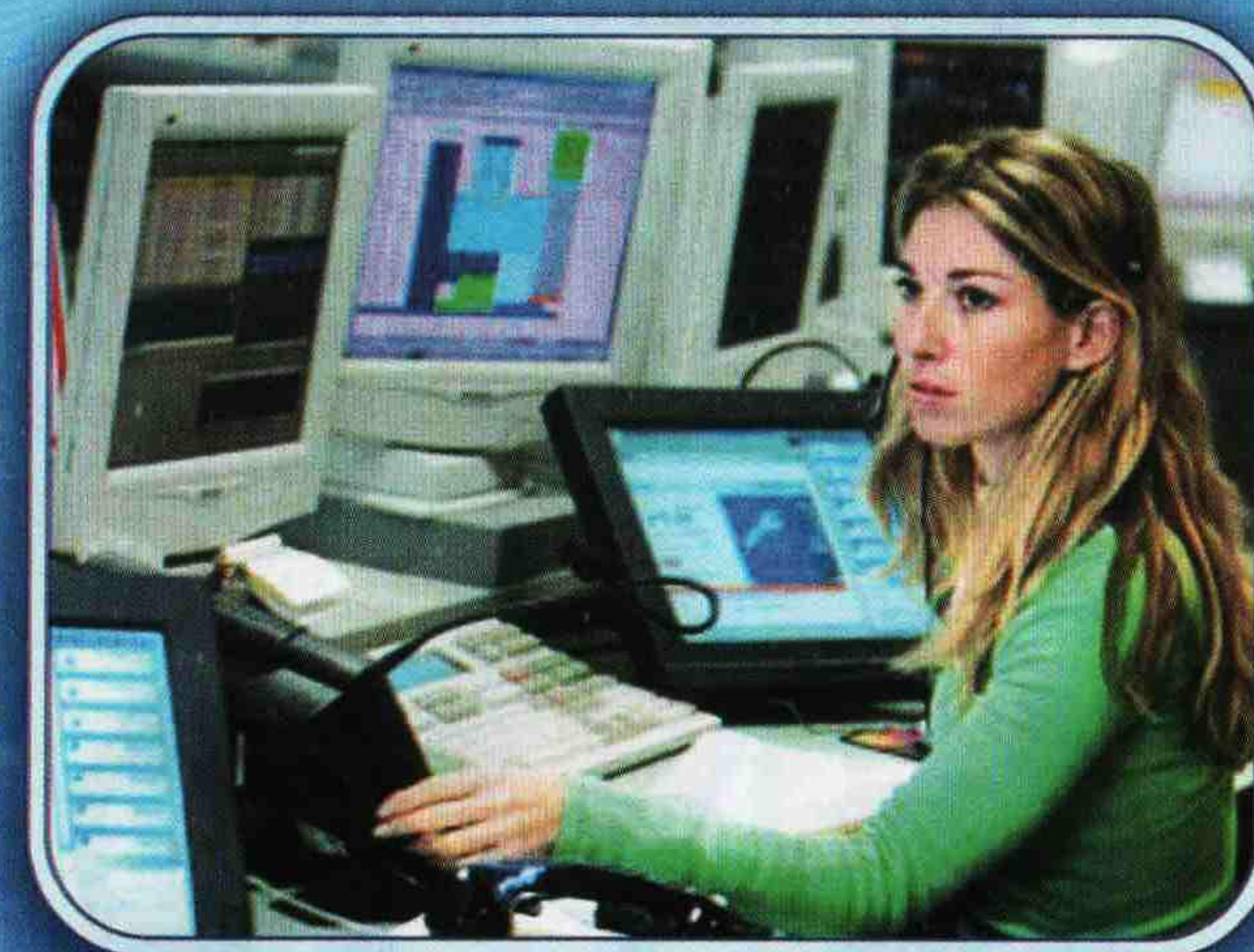
**ОГКУЗ особого типа
«Областной центр
медицинской профилактики»**
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
тел./факс (4722) 52-90-13, 52-91-25

ЗАО «Белгородская областная типография»,
г. Белгород, пр. Б. Хмельницкого, 111а,
зак. 1569, тир. 1000, 2014 г.



Департамент здравоохранения
и социальной защиты населения
Белгородской области

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ!



г. Белгород

Задумывались ли Вы когда-нибудь о том, каково влияние персонального компьютера на здоровье человека?

В наше время работа многих людей так или иначе связана с компьютерами. Наличие персонального компьютера дома – не редкость, он используется как для работы, так и для развлечений, получения необходимой информации, просмотра фильмов, прослушивания музыки.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ПК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

► **Сидячее положение в течение длительного времени** негативно воздействует на позвоночник, приводит к застою крови, из-за чего расширяются сосуды, что может привести к таким заболеваниям как геморрой.

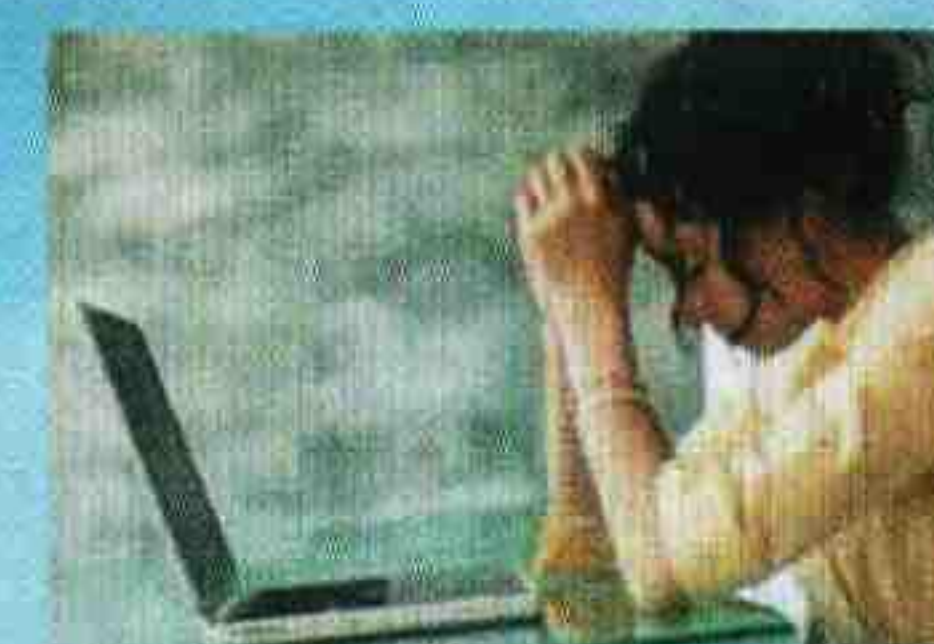


► **Утомление глаз, нагрузка на зрение.** Чтение документации, писем из-за статического расстояния между глазами и монитором приводит к усталости глаз, ухудшению зрения, так называемой дисплейной болезни, синдрому «сухого глаза».

► **Перегрузка лучезапястного и локтевого суставов.** Нерациональное расположение клавиатуры становится причиной перенапряжения суставов мышц, что может стать причиной болезни запястного канала и способствовать возникновению «карпального туннельного синдрома кисти».



► **Нагрузка на нервную систему.** Человек, работающий за компьютером, вынужден перерабатывать огромное количество информации различного характера и содержания. Для этого ему необходима постоянная концентрация внимания, что приводит к умственной усталости и нарушениям внимания.



► **Компьютерная зависимость** – одна из разновидностей зависимостей наряду с наркотической, никотиновой и алкогольной. Характеризуется желанием уйти от реальности в виртуальный мир. По утверждению психологов, последствия такой зависимости могут быть непредсказуемы.



► **Шум, издаваемый системным блоком.** Компьютер обычно включен не час-два, а 10 и более часов, то есть человек работает при постоянном шумовом фоне, который способствует повышенному утомлению, потере общего тонуса, сонливости и головным болям.

► **Воздействие электромагнитного излучения монитора.** Мониторы, которые снабжены электронной пушкой – сильные источники электромагнитных полей. Постоянное электромагнитное воздействие оказывает негативное влияние на нервную систему человека.



При этом не забывайте, что излучение ПК воздействует не только на вас, но и на людей, находящихся рядом с вами!