



Компьютеры и здоровье

Широкое распространение компьютеров в мире вызвало целый ряд жалоб на здоровье пользователей ПК и одно из них приходится на заболевания глаз. Зрительная нагрузка возрастает из-за необходимости постоянного перемещения взгляда с экрана на клавиатуру и бумажный текст. Блики на экране монитора, неправильное расстояние от глаз до экрана, чрезмерно большая яркость экрана усугубляют ситуацию. Статичная поза во время работы, повторяющиеся движения и нерациональная организация рабочего места могут приводить к возникновению расстройств скелетно-мышечной системы пользователя ПК, которые сопровождаются многочисленными симптомами – головные боли, пульсирующие боли в глазах, затуманивание зрения и т.д. Кроме того, компьютеры – это источник электромагнитных излучений. Электромагнитное излучение, создаваемое компьютерами, при определенных условиях может представлять повышенную опасность для детей, подростков и взрослых. С целью снижения воздействия ПК на пользователя рекомендуется ограничение времени работы за компьютером, обязательные паузы во время работы и пр.

При организации рабочего места пользователя ПК необходимо иметь в виду, что минимальное расстояние от экрана до оператора около 50-70 см (длина вытянутой руки), а ближайших рабочих мест от боковой и задней стенок монитора – не менее 1,5 м, клавиатура и руки оператора также должны быть расположены на максимально возможном расстоянии от монитора.

ПК имеют трехпроводный кабель и вилку с заземляющим контактом. Это сделано для электробезопасности и снижения уровней электромагнитных полей. Если вы не знаете точно, какой источник питания используется в вашем доме, обратитесь в местную энергетическую организацию для приведения электропитания в соответствии с требованиями электробезопасности.

Помещение, где устанавливается ПК, должно быть оборудовано защитным заземлением (занулением) и двухполюсной розеткой (с заземленным контактом), подключенной к электрической сети переменного тока промышленной частоты напряжением 220 В и частотой 50 Гц.

Приоритетными и наиболее безопасными при использовании являются жидкокристаллические мониторы, входящие в состав ПК. Необходимо проявлять осторожность при установке в помещении, где эксплуатируется компьютерная техника, дополнительного оборудования со значительным энергопотреблением (кондиционеры,



электронагреватели и т.п.). Не рекомендуется располагать рабочие места с ПК вблизи электрических силовых кабелей, электрических щитков, трансформаторов и других приборов с большим энергопотреблением.

Режим пользования ПК регламентируется

Санитарными правилами и нормами 9-131 РБ 2000 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, электронно-вычислительным машинам и организации работы». Соблюдение изложенных в этом документе требований позволяет создавать безопасные и комфортные условия для работы на ПК детей и взрослых. Время работы с компьютером необходимо ограничивать. Продолжительность непрерывной работы на ПК для детей 5 лет допускается не более 7 минут, для детей 6 лет — 10 минут, для детей 7-9 лет – 15 минут, для детей 10-12 лет – 20 минут, для детей 13-14 лет – 25 минут, для детей 15-16 лет – 30 минут. Между занятиями должны быть предусмотрены перерывы не менее 10 минут. Особое внимание необходимо уделить влиянию компьютера на детский организм. Вред детскому организму может нанести и чрезмерное использование особых технологий, получивших название виртуальной реальности. У детей, которые с раннего возраста чрезмерно увлеклись компьютерными играми, выявлен новый вид заболевания – синдром видеоигровой эпилепсии. Кроме физических недомоганий, описанных выше, у таких детей отмечено развитие негативных черт характера: подозрительность, мнительность, враждебно-агрессивное отношение к близким, вспыльчивость.