**[Санитарно - гигиенические рекомендации при работе на компьютере](http://79.rospotrebnadzor.ru/fbuzeao/index.php/informatsiya-naseleniyu/zdorovyj-obraz-zhizni/474-sanitarno-gigienicheskie-rekomendatsii-pri-rabote-na-kompyutere)**

Современный компьютер сам по себе не столь опасен, как и любой другой сложный бытовой прибор (например, телевизор или микроволновая печь). Но, как и в случае с другими бытовыми приборами, существуют потенциальные угрозы для здоровья человека, связанные с его применением в повседневной бытовой жизни или производственной деятельности.

К каким именно хроническим заболеваниям может привести пренебрежение пользователями ПК по выполнению санитарно-гигиенических правил работы с компьютером?

Медики и специалисты в области производственной гигиены традиционно

выделяют пять основных групп, так называемых «компьютерных» заболеваний, возникновение и развитие которых люди зачастую сами

провоцируют у себя, проводя необоснованно много времени в общении с монитором и клавиатурой ПК.

К ним относятся:

1) заболевания органов зрения;

2) заболевания опорно-двигательной системы (включая болезни суставов

и мышц кистей и предплечий рук вследствие их хронического переутомления);

3) заболевания желудочно-кишечного тракта или половых органов (включая анорексию и геморрой);

4)заболевания сердечнососудистой системы (включая болезни, обусловленные гиподинамией и гиповолемией);

5) нервные расстройства и заболевания различной этиологии (включая эпилептические статусы (припадки) различной природы).

Основной причиной развития «компьютерных» заболеваний являются не технические средства, а их неграмотная эксплуатация, сопряженная с нарушением гигиенических правил и норм, знание которых становится все более актуальным для пользователей персональных компьютеров.

Компьютер, как и всякое любое иное техническое устройство, использующее для своей работы электроэнергию, преобразует ее в различные излучения–электромагнитное, ионизирующее, тепловое и т.д.

Абсолютно все компьютеры являются источниками повышенного уровня шума.

Повышение уровня прямой и отраженной блесткости экрана, а также его

ослепленности, пульсации светового потока, неравномерность распределения яркости в поле зрения и повышенная яркость светового изображения также являются факторами негативного воздействия на организм человека.

Основным нормативным документом, определяющим гигиенические требования к организации труда на компьютере, являются Санитарные правила и нормы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

Все гигиенические требования к организации труда с применением компьютеров условно можно разделить на три группы:

1) требования к помещениям, где организована и осуществляется подобная трудовая или учебная деятельность;

2) требования к оборудованию индивидуального рабочего или учебного места;

3) требования к организации труда или учебного процесса с использованием компьютерной техники.

Каждое производственное или учебное помещение, в котором осуществляется работа с компьютерами, должно иметь комбинированное–

естественное и искусственное – освещение. Поэтому не допускается размещение рабочих мест, оборудованных компьютерами, в подвальных помещениях

Особые требования предъявляются к микроклимату помещений, в которых пользователи работают с компьютерами: оптимальная температура нормативно должна составлять от 18 до 25°С, а относительная влажность воздуха – от 40 до 60 % при его движении в 0,1-0,2 м/с.

Сегодня на первый план в качестве источников возникновения у пользователей ПК различного рода хронических заболеваний, которые мы называем псевдо «компьютерными», выходят статические нагрузки на организм человека вследствие малоподвижного характера работы, а также развивающихся на этом фоне гипокинезии (недостатка движения), гиподинамии (недостатка физической нагрузки) и гиповолемии (нарушения перераспределения крови).

Поэтому современные требования к организации режима труда и отдыха пользователей компьютеров призваны защитить человека не от машины, а от самого себя, от функциональных стереотипов поведения, способных стать причиной возникновения целого комплекса заболеваний.

Чтобы избежать осложнений здоровья психосоматической или гипокинезической этиологии (происхождения) у всех категорий работников, чья трудовая деятельность связана с работой с компьютером, существуют некоторые гигиенические требования к организации режима труда и отдыха таких людей.

**10 важнейших гигиенических требований при работе с компьютером**

1. Расположите компьютер или его монитор к окну боком, чтобы свет на него падал слева.

2. При организации и оборудовании рабочего места приобретайте мебель в соответствии с ростом пользователя компьютера.

3. Ежедневно перед началом работы обязательно убирайте пыль на рабочем месте.

4. Перед началом и по окончании работы, а также в обеденный перерыв проводите аэрацию (проветривание) помещения, где работает компьютер.

5. Ежедневно проводите влажную уборку в помещении, где работает компьютер.

6. При непрерывной работе с компьютером каждые 2 часа делайте перерыв на 15 минут для отдыха и выполнения комплекса физкультурно-оздоровительных упражнений.

7. Следите за соотношением освещенности экрана монитора компьютера и окружающего пространства, оно не должно быть меньше, чем 5 : 1.

8. При работе с компьютером расстояние от глаз пользователя до монитора должно составлять 600-700 мм, но не менее 500 мм.

9. Следите за осанкой: спина должны быть прямая, руки в локтях должны быть согнуты под прямым углом.

10. Регулярно проходите профилактический врачебный осмотр.

