

خستگی حالتی است که موجب کم شدن قدرت کارایی و مقاومت بدن می شود و در نتیجه شخص رغبت خود را نسبت به کار و فعالیت و انجام کارهای روزانه از دست می دهد به عبارت دیگر در اثر تداوم فعالیت های مختلف نوعی ناراحتی به شخص دست می دهد که به آن خستگی گویند.

ناراحتی به شخص دست می دهد که به آن خستگی گویند.



برای جلوگیری از خستگی و اثرات سوء کار با کامپیوتر بر بدن بهتر است علاوه بر استراحت های کوتاه مدت مناسب، به حرکات ورزشی کوتاه مدت در محیط کار نیز پرداخته شود تا بدین ترتیب از خستگی و تنش ماهیچه ها جلوگیری شود.

۱- بهتر است در حین انجام کار به ازاء هر ساعت کار مداوم ۳ تا ۵ دقیقه و بعد از هر دو ساعت کار مداوم ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از جای خود بلند شوید و با مرتب کردن کاغذها، پرونده ها و ... به خود استراحت دهید.

۲- باید به میزان منطقی کار کرد. کار کردن با سرعت بسیار زیاد منجر به فشار و انقباض ماهیچه شده و آهسته کار کردن نیز باعث خستگی و بی حوصلگی می شود. برای کاهش خستگی چشم باید هر چند مدت یکبار به نقطه ای با فواصل دور نگاه کرد.

۳- استراحت کافی در مدت زمان عادی، از درد ماهیچه ها جلوگیری نموده و از فشار وارده به چشم می کاهد.

۴- در هنگام استراحت بایستید، قدم بزنید و فکر خود را بر موضوعات دیگر متمرکز کنید. ماهیچه های خود را شل کنید، پس آنها را بکشید و وضعیت آنها را تغییر دهید، نرمش در هنگام استراحت و بین کار بسیار سودمند می باشد.

وامد ایمنی و سلامت شغلی بیمارستان کسری

شنانه ها و بازوها :



انگشتان خود را در هم قفل کنید و پشت کمرتان قرار دهید. طوریکه دستهایتان به سمت کمرتان باشد.

- در حالیکه بازوهایتان در حالت کشیده قرار دارد دستهایتان را به سمت داخل بچرخانید.

- در این حالت قفسه سینه تان را به سمت بالا بکشید.

- برای مدت ۱۰ ثانیه وضعیت بدنتان را به همین حالت نگه دارید.

سر و گردن:

سر را خیلی آهسته به سمت چپ بچرخانید و ۳ ثانیه نگه دارید سپس همین کار را برای سمت راست نیز تکرار کنید. بعد از این کار سر را روبه جلو بگیرید و چانه را به سینه تان بچسبانید و در اینحالت نیز ۳ ثانیه تامل کنید. این کار را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.



چشمها:

برای استراحت و جلوگیری از خستگی چشمها لازم است حرکات زیر را چندبار در روز به فواصل زمانی مشخص انجام دهید. بدون اینکه فشاری به چشمها وارد شود کف دستهایتان را روی چشمان خود بگذارید و چشمان خود را ببندید. چند نفس عمیق بکشید پس از ۲۰ ثانیه دستها را از روی چشم خود بردارید و به آرامی چشمانتان را باز کنید. اگر شما مرتب با کامپیوتر کار می کنید، می بایست هر چند مدت یکبار به نقطه ای در فواصل دور نگاه کنید و تمرینات زیر را انجام دهید :

۱- شئ را که تقریباً در فاصله ۵-۶ متری شما قرار دارند شناسایی کنید و به مدت ۱۰-۱۵ ثانیه بر روی هر کدام تمرکز کنید.

۲- سپس تمرکزتان را به روی مانیتور برگردانید و کارتان را ادامه دهید.