

Over the past few decades, computer-based technology has become indispensable in all offices and most of houses. Along with the proliferation of the technology, concern about health, safety and comfortable use of computers has emerged.

Symptoms:

- Ø Muscular Discomfort– pain, aching, loss of coordination, numbness and stiffness
- Ø Eye Strain- headaches, dizziness, nausea

Preventative Ergonomic Guidelines:

ü Monitor Configuration:

- Ø Depth– The monitor should be arms length away from you while seated.
- Ø Height- The toolbar at the top of the screen should fall just below eye level; this allows the user to view the screen without causing neck strain from repetitive moving.

ü Keyboard and Mouse Configuration:

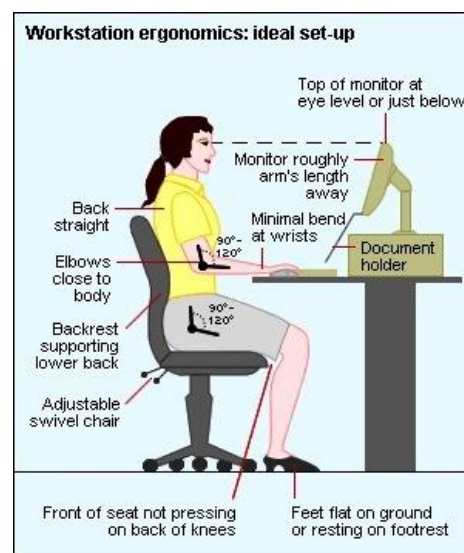
- Ø Keyboard- The keyboard should be set to a height so your forearms are parallel to the floor and make a 90° to 110° angle with the upper arm. This should allow you to freely type without resting your wrists on ANY hard or soft surface. Most desks require an adjustable keyboard tray to accomplish this.
- Ø Mouse- The mouse should be located on the same plane as the keyboard (keyboard trays should have a mouse caddy to accommodate the mouse). Determine which mouse causes the least strain on your wrist (conventional, trackball, etc).

ü Chair Configuration:

- Ø Depth (Seat Pan) - The seat pan should leave roughly a 2-3 finger space between the end of the seat and the back of your legs.
- Ø Height - The chair should be at a height that allows you to place your feet flat on the floor with your thighs perpendicular to your lower legs.
- Ø Lumbar Support - The lumbar support on the chair should contour and rest against the small of your back.
- Ø Backrest Tilt- The Backrest should be at a 90° to 110° angle when typing.

ü Preventative Exercise:

- Ø Get up and walk around to stretch your legs for a few minutes on an as needed basis.
- Ø Stretch- wrist, arms and back periodically while at your workstation.



Work within Your Comfort Zone.

Topic

కంప్యూటర్ సమర్థతా అధ్యయనం

గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా, కంప్యూటర్ ఆధారిత టెక్నాలజీ అన్ని కార్యాలయాలలోనూ, గృహాలలోనూ ఎంతో అవసరం. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం యొక్క విస్తరణతో పాటు, ఆరోగ్య, భద్రత మరియు కంప్యూటర్ల సౌకర్యవంతమైన వినియోగం గురించి ఆందోళన చెందవలెను.

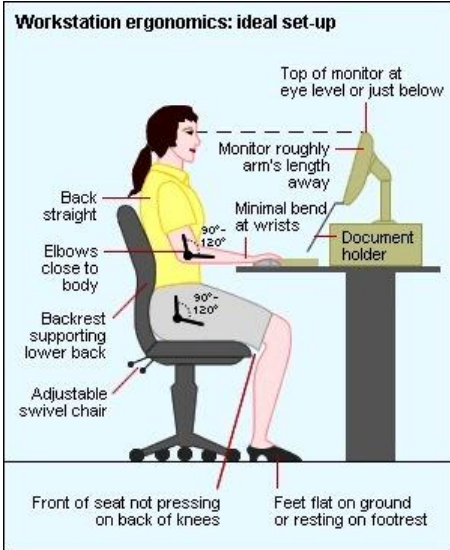
లక్షణాలు:

- Ø కండరాల అసౌకర్యం- నొప్పి, సమన్వయం కోల్పోవడం, తిమ్మిరి మరియు దృఢత్వం
- Ø కంటి ఒత్తిడి - తలనొప్పి, మైకము, వికారం

సమర్థతా మార్గదర్శకత్వం నివారణ:

ü మానిటర్ ఆకృతీకరణ:

- లోతు- మీరు కూర్చున్నప్పుడు మానిటర్ మీ మోచేయి దూరంగా ఉండాలి.
- ఎత్తు- స్క్రీన్ ఎగువన ఉన్న ఉపకరణపట్టీ కేవలం కంటి స్థాయి క్రిందకు వుండాలి; ఇది వినియోగదారుని మెడ కదిలే వొత్తిడి నుండి పునరావృతమయ్యే కదలికలను తగ్గిస్తుంది.



ü కీబోర్డు మరియు మౌస్ ఆకృతీకరణ:

- కీబోర్డు- మీ ముంజేతులు నేలకి సమాంతరంగా ఉంచాలి మరియు మోచేయి ఎగువ భాగంలో 90 ° నుండి 110 ° కోణాన్ని రూపొందించడానికి కీబోర్డు ఎత్తును అమర్చాలి. ఇది ఏదైనా మృదువైన లేదా మృదువైన ఉపరితలంపై మీ మణికట్టులను విశ్రాంతి లేకుండా స్వేచ్ఛగా టైప్ చేయడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది. చాలా డెస్కులు ఈ సాధించడానికి సర్దుబాటు కీబోర్డ్ ట్రే అవసరం.
- మౌస్- కీబోర్డు మరియు మౌస్ ఒకే ఉపరితలం లో ఉండాలి. మౌస్ మీ మణికట్టు మీద ఒత్తిడికి కలగానీయకుండా వుండే మౌసును ఎంచుకోవాలి.

ü కుర్చీ ఆకృతీకరణ:

- కుర్చీ లోతు (సీటు పాస్) - సీటు పాస్ సీటు ముగింపు మరియు మీ కాళ్ళ వెనుక మధ్య ఒక 2-3 ఇంచుల ఖాళీని వదిలేయాలి.
- కుర్చీ ఎత్తు - కుర్చీ మీ పాదములు నేలకు సమాంతరముగా వుండే విధంగా ఉంచుతూ మీ తొడలు నేలకు లంబంగా ఉండాలి.
- లంబార్ కు ఊత - కుర్చీపై కటి మద్దతు మీ వెనుక బాగానికి ఉండాలి.
- కుర్చీ వెనుక జగరాబడు స్థలము - వెనుక జగరాబడు ప్రాంతము 90 ° నుండి 110 ° కోణంలో ఉండాలి.

ü నిరోధక వ్యాయామం:

- నించొని కొంతసేపు నడవండి - దీనివలన మీ కాళ్ళు కదలికలు జరుగుతుంది.
- సాగదీయుట / స్ట్రెచ్ - మణికట్టు, చేతులు మరియు వెన్నును కాలానుగుణంగా కదలికలు చేస్తూ సాగదీయండి.

మీ అనువయిన ప్రదేశంలో పని చేయండి