



شرکت آلومینای ایران

IRAN ALUMINA CO.



راهکارهای پیشگیری از آسیب‌های شغلی ناشی از کار بارایانه



Health



Safety



Environment

مدیریت ایمنی
بهداشت و محیط زیست

“

ساعت‌ها پشت میز می‌نشینید؟
مراقب این پیامدهای جسمانی باشید

”

اختلالات ستون فقرات



(کمردرد، فتق دیسک بین مهره‌ای)

سندرم تونل کارپال



(درد و بی‌حسی در ناحیه مچ دست)

خشکی مفرط چشم

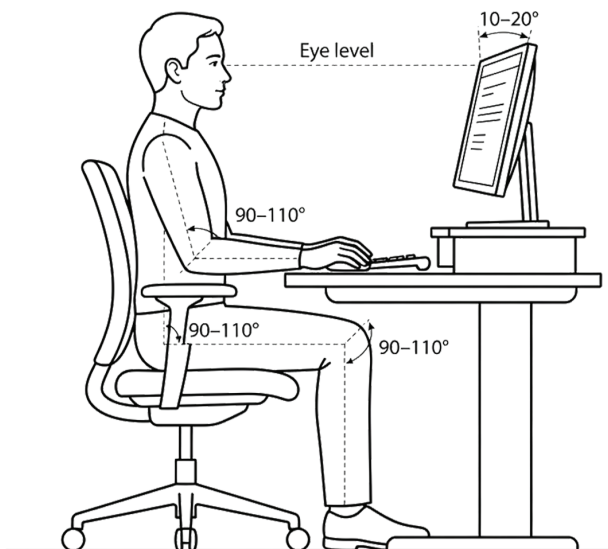


(خشکی و تاری دید)

تنش‌های عضلانی



(دردهای ناحیه گردن و شانه)



اصول ارگونومی در محیط کار (نقشه نشستن صحیح)

وضعیت چشم‌ها: لبه بالایی مانیتور را هم سطح با چشمان خود قرار دهید تا از خم کردن گردن جلوگیری شود.

وضعیت کمر: از تکیه‌گاه صندلی استفاده کنید و کمر را کاملاً به آن تکیه دهید؛ استفاده از پشتی طبی توصیه می‌شود.

وضعیت بازوها: آرنج‌ها را با زاویه ۹۰ درجه و نزدیک به بدن نگه دارید.

وضعیت مچ دست: مچ دست‌ها را هنگام کار با کیبورد در وضعیتی مستقیم و خنثی قرار دهید.

وضعیت پاها: کف پاها باید به طور کامل روی زمین قرار گیرند؛ در صورت عدم دسترسی، حتماً از زیرپایی استفاده کنید.