

# Ochrona oczu podczas pracy przy komputerze.

Jeśli twoje oczy są: czerwone, suche, podrażnione, szybko się męczą, widzisz niewyraźnie - może to świadczyć o tym, że zbyt długo korzystasz z komputera.

Jeśli zaobserwujesz u siebie jeden z wymienionych wyżej objawów zgłoś się do okulisty

- rób krótkie przerwy podczas pracy przy komputerze
- pamiętaj o mruganiu
- nadzoruj czas spędzany przez dziecko przed monitorem komputera – na przykład zamiast 45 minut bez przerwy, zaproponuj dziecku godzinę z przerwami co 15 minut
- zwróć uwagę, by dziecko tylko w sposób twórczy spędzało czas przy komputerze (na przykład: gry edukacyjne, które zwykle wymagają odrywania wzroku od monitora w przeciwieństwie do – na przykład – gier zręcznościowych)

## **Pamiętaj !**

Ponieważ korzystając z komputera mrugamy mniej więcej 5 razy rzadziej niż wykonując inne codzienne czynności, nasze oczy narażone są na duże obciążenie. Rzadziej mrugamy, wydzielamy mniej łez, nasze łzy szybciej wysychają i w konsekwencji cierpimy z powodu suchości oczu. Podczas przerw w pracy należy zatem mrugać wielokrotnie. Ważne jest również, aby osoby pracujące przed komputerem w okularach, zaopatrzyły się w szkła z odpowiednią powłoką antyrefleksyjną.

W naturalnych warunkach oko zmienia obiekty, skupiając wzrok raz na przedmiotach bliskich, raz na odległych, a praca przy komputerze powoduje, że wzrok skupiony jest przez długi czas w stałej odległości i rzadko ma możliwość jej zmiany. Powoduje to zaburzenia akomodacji. Właśnie z tego powodu bardzo ważne jest robienie krótkich, ale dość częstych przerw podczas pracy przy komputerze - nie rzadziej niż co dwie godziny. Wystarczy odejść od komputera na 5 minut, wyrzucić przez okno i popatrzeć na bliskie i dalekie obiekty.

Warto też zapoznać się z zasadami higieny otoczenia i przepisami związanymi z pracą przy komputerze zawartymi w polskich normach oraz zarządzeniach SANEPID-u:

- odległość od monitora osoby pracującej przy komputerze musi wynosić około 70 cm
- odległość tyłu monitora od następnej osoby nie może być mniejsza niż 130 cm
- minimalna powierzchnia przypadająca na jedno stanowisko komputerowe to 6 m<sup>2</sup>
- natężenie światła w pomieszczeniu, gdzie znajdują się komputery nie może być mniejsze niż 500 lx, a w przypadku, gdy przy komputerach pracują osoby starsze – nawet powyżej 750 lx; oznacza to (zgodnie z zasadą 1:3), że natężenie światła mierzone na powierzchni monitora, nie może być mniejsze niż 180 lx, a dla osób starszych 250 lx; światło to musi być rozproszone, nie może być punktowe
- monitor nie powinien stać na tle okna; niezależnie od tego zaleca się stosowanie żaluzji okiennych
- zaleca się takie usytuowanie monitora, aby jego górny brzeg znajdował się poniżej poziomu oczu
- obraz na ekranie powinien być ostry, kontrastowy i stabilny. Na ekranie nie powinny być widoczne żadne odbicia i odbłaski (ograniczają je m.in.: osłonięte okna, odpowiednio ustawione monitory, oprawy rozpraszające światło)