

مقدمه

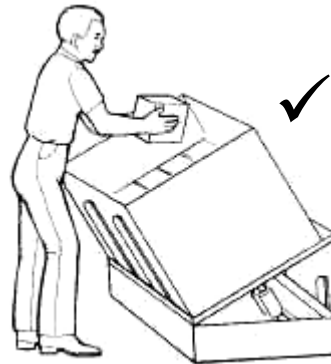
در هر شغلی همیشه عامل‌های تهدید کننده سلامتی شاغل وجود دارد و چون نیروی کار هر جامعه ای پایه پیشرفت و پایداری آن می باشد بنابراین حفظ نیروی انسانی امری است مهم و حیاتی . بخشی از این عوامل تهدید کننده جسمی و روحی مربوط به شرایط ارگونومیکی محیط های کار می باشد که باید مورد توجه خاص قرار گرفته و برای بهبود شرایط محیط کار از این نظر تلاش فراوان کرد .

تعریف ارگونومی :

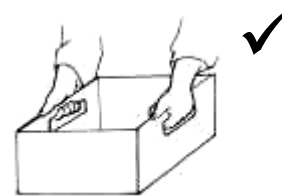
ارگونومی از لحاظ لغوی به معنای قوانین کار می باشد که از ترکیب دو کلمه یونانی Ergo به معنی کار و Nomos به معنای قوانین و اصول می باشد که هدف آن تطابق شرایط محیط کار با انسان می باشد بطوریکه کمترین آسیب جسمی و روحی به انسان وارد شود . به کار بردن اصول ارگونومی تأثیر شایان توجهی بر افزایش تولید ، کاهش هزینه های درمانی ، افزایش رضایت شغلی و میزان بهره وری دارد .

اصول ارگونومی

۱- هنگام کار در وضعیت طبیعی بدن قرار بگیرید .



۲- فشار بیش از حد را کاهش دهید .

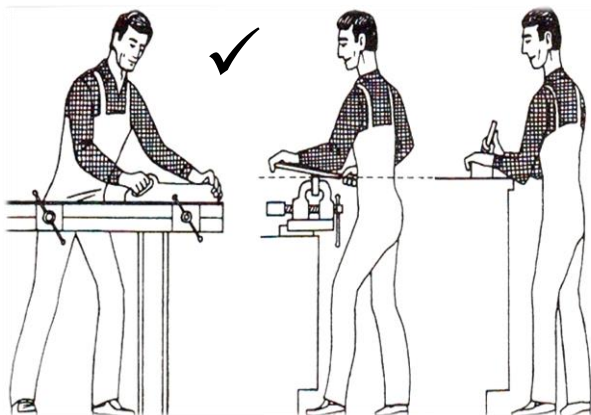


2

۳- همه چیز را در محدوده دسترسی خود قرار دهید .



۴- کار را در ارتفاع صحیح انجام دهید .



3

به این فکر کنید



1



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

مرکز آموزشی و درمانی ۱۷ شهریور
کمیته آموزش

ارگونومی

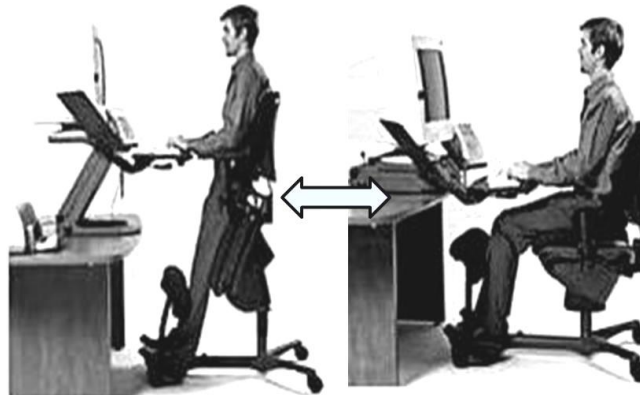
۸ - فضای کافی برای کار در نظر بگیرید .



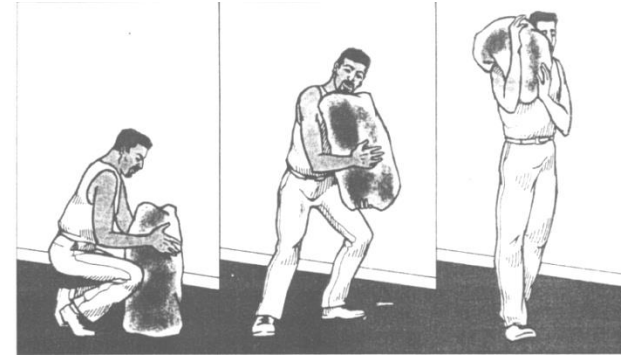
۹ - حرکت کنید و عضلات را منقبض و منبسط نمایید .



۱۰ - یک محیط کار راحت و قابل انعطاف را فراهم نمایید .



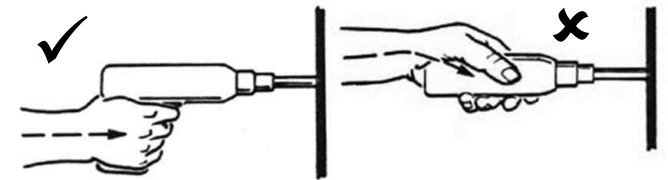
۵ - حرکات اضافی را کاهش دهید .



۶ - خستگی و بار استاتیک را به حداقل برسانید .



۷ - نقاط تحت فشار را به حداقل برسانید .



پیشگیری موثرتر از درمان
است .