



Південне міжрегіональне управління Державної служби з питань праці

Безпека та захист здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями

В сучасному світі робота з комп'ютером - невід'ємна частина професійної діяльності. Однак тривале використання екранних пристроїв може мати негативний вплив на здоров'я працівників. З метою запобігання професійним захворюванням та поліпшення умов праці були розроблені відповідні нормативно-правові акти, що регламентують вимоги до організації робочого місця, режиму праці та відпочинку, а також медичні огляди.

Основні ризики для здоров'я:

Недотримання норм безпеки під час роботи з комп'ютером може призвести до наступних проблем:

⚠️ **Порушення зору:** постійна напруга очей може спричинити так званий комп'ютерний зоровий синдром, що проявляється втомою, сухістю, почервонінням очей та зниженням гостроти зору.

⚠️ **Розлади опорно-рухового апарату:** неправильне положення тіла може призвести до болю в шії, спині та зап'ястях (зокрема, тунельного синдрому).

⚠️ **Психоемоційні розлади:** надмірне навантаження, стрес та монотонна робота можуть викликати загальну втому, дратівливість та головний біль.

Організація робочого місця:

Для мінімізації ризиків важливо правильно облаштувати робоче місце. Ось ключові вимоги:

1. Робочі місця працівників з екранними пристроями мають бути спроектовані так і мати такі розміри, щоб працівники мали простір для зміни робочого положення та рухів. Вибирайте стіл, що відповідає вашому зросту. Крісло повинно мати регульовані спинку, сидіння та підлокітники, забезпечуючи правильну підтримку спини.
2. Для забезпечення безпеки та захисту здоров'я працівників усе випромінювання від екранних пристроїв має бути зведене до гранично-допустимого рівня з погляду безпеки та охорони здоров'я працівників.
3. Освітлення робочого місця працівника з екранними пристроями має створювати відповідний контраст між екраном і навколишнім середовищем (з урахуванням виду роботи). Встановлюйте монітор так, щоб верхній край був на рівні очей або трохи нижче. Відстань до екрана має становити 50–70 см. Важливо уникати відблисків і забезпечити достатнє освітлення.

4. Робочий стіл або робоча поверхня повинні бути достатнього розміру та мати поверхню з низькою відбивною здатністю. Клавіатура повинна лежати на столі або спеціальній підставці, що дозволяє тримати руки в природному положенні. Використовуйте мишу, яка зручно лягає в руку, уникаючи напруги в зап'ясті.

Рекомендації щодо режиму праці та відпочинку:

Навіть ідеально облаштоване робоче місце не врятує, якщо не дотримуватися режиму праці:

 Рекомендовано кожні 45–60 хвилин роботи робіть 5–10-хвилинні перерви. У цей час можна встати, розім'ятися, зробити кілька вправ для очей;

 Виконуйте гімнастику для очей: вправи допомагають зняти напругу з очей, поліпшити кровообіг і запобігти розвитку зорових порушень.

Дотримання цих простих правил і рекомендацій дозволить зберегти здоров'я та підвищити продуктивність праці. Турбота про безпеку працівників - це не тільки обов'язок роботодавця, але й запорука успішної та ефективної роботи всього колективу.