

# Struzzjonijiet Ergonomiċi



**ATTENZJONI:** Użu hażin jew użu fit-tul tal-kijbord jista' jirriżulta f'korriment.



**ATTENZJONI:** Li thares lejn id-displej jew skrin tal-monitor estern għal żmien twil jista' jirriżulta fi sforz fuq l-għajnejn.

Kompjuters portabbli mhumiex neċessarjament maħsuba għal thaddim kontinwu bhala tagħmir ta' l-uffiċċju. Jekk dan il-kompjuter portabbli jintuża għal thaddim kontinwu, hu rakkomandat li tikkonnettja kijbord esterna.

Il-kompjuters portabbli PP05S u PP06S mhumiex maħsuba għal thaddim kontinwu bhala tagħmir ta' l-uffiċċju. Għal użu fit-tul f'uffiċċju, hu rakkomandat li tikkonnettja kijbord esterna.

Għal konfort u effiċjenza, osserva dawn il-linji gwida ergonomiċi li ġejjin meta tkun qed tissettja u tuża l-workstation tal-kompjuter tiegħek:

- Poġġi l-kompjuter tiegħek direttament quddiemek meta tkun qed taħdem fuqu.
- Aġġusta l-angolu ta' kif inhi mmejja d-displej tal-kompjuter, is-settings tal-kuntrast u/jew tad-dija, u d-dawl ta' madwarek (bhal dawl fis-saqaf, lampi fuq id-desk, u l-purtieri u l-blinds tat-twieqi fil-qrib) biex timminimizza r-riflessjonijiet u l-leħh fuq id-displej.
- Meta tkun qed tuża monitor estern mal-kompjuter tiegħek, issettja l-monitor f' distanza komda (normalment 450 sa 610 millimetri [18 sa 24 pulzier] 'il bogħod minn għajnejk). Aċċerta ruħek li l-iskrin tal-monitor ikun fil-livell t'għajnejk jew fit 'l isfel meta tkun qiegħed bilqiegħda quddiem il-monitor.
- Uża sigġu li jipprovi support tajjeb lin-naħa t' isfel tad-dahar.
- Żomm id-dirghajn b' mod orizzontali mal-polz f' pożizzjoni newtrali u komda meta tkun qed tuża l-kijbord, touch pad, track stick, jew mouse estern.
- Dejjem uża l-palm rest mal-kijbord, touch pad, jew track stick. Halli spazju fejn tista' sserrah idejk meta tkun qed tuża mouse estern.
- Halli l-parti ta' fuq ta' dirghajk jiddendlu b' mod naturali fejn ġenbejk.
- Aċċeta ruħek li saqajk jkunu ċatti ma' l-art.
- Meta tkun bilqiegħda, żgura li l-piż ta' riglejk ikun fuq saqajk u mhux fuq in-naħa ta' quddiem tas-sedil tas-sigġu tiegħek. Aġġusta l-gholi tas-sigġu tiegħek jew uża footrest, jekk meħtieġ, biex iżżomm il-qagħda tiegħek kif suppost.
- Varja l-attivitatiet tax-xogħol tiegħek. Ipprova organizza x-xogħol tiegħek b'tali mod li ma' jkollokx bżonn tittajpja għal perjodi twal ta' żmien. Meta tieqaf tittajpja, ipprova għamel aghmel affarijiet li filhom ikollok tuża idejk it-tnejn.

Għal aktar tagħrif dwar kif tuża l-kompjuter b' mod ergonomiku, are l-istandard BSR/HFES 100, li jista' jinxtara minn fuq is-sit ta' l-Internet tal-Human Factors and Ergonomics Society (HFES) fuq [www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7](http://www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7)

*References: (English Only)*

1. American National Standards Institute. *ANSI/HFES 100: American National Standards for Human Factors Engineering of Visual Display Terminal Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors Society, Inc., 1988.
2. Human Factors and Ergonomics Society. *BSR/HFES 100 Draft standard for trial use: Human Factors Engineering of Computer Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors and Ergonomics Society, 2002.
3. International Organization for Standardization (ISO). *ISO 9241 Ergonomics requirements for office work with visual display terminals (VDTs)*. Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization, 1992.