

التعليمات الخاصة براحة الجسم أثناء الاستخدام

⚠️ **تنبيه:** قد ينتج عن الاستخدام المطول أو غير الصحيح للوحة المفاتيح حدوث إصابات.

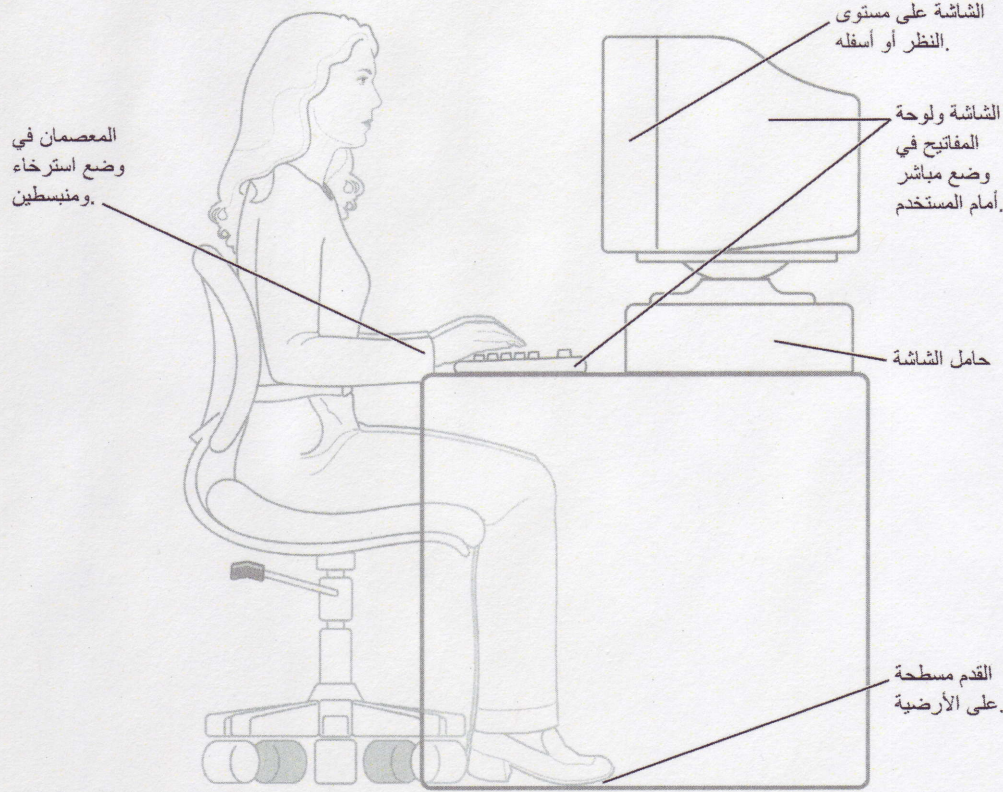
⚠️ **تنبيه:** قد يسبب التطلع إلى الشاشة لفترات مطولة إلى إجهاد العين.

نرجو مراعاة الإرشادات الخاصة بالعوادات الصحية عند إعداد واستخدام الكمبيوتر، وذلك لتحقيق الراحة والكفاءة.

- وضع جهاز الكمبيوتر الخاص بك بحيث تكون الشاشة و لوحة المفاتيح أمامك مباشرة أثناء العمل. تتوفر في الأسراق أرفف خاصة لتساعدك في وضع لوحة المفاتيح بصورة صحيحة.
- وضع الشاشة على بعد مناسب للرؤية (على بعد 450 إلى 610 مم [18 إلى 24 بوصة] من العينين). تأكد من أن الشاشة في مستوى البصر، أو أقل منه قليلاً عند جلوسك أمامها.
- قم بضبط ميل الشاشة وإعدادات التباين والسطوع، فضلاً عن الإضاءة حولك (مثل الإضاءة العلوية ومصابيح المكتب والسنائر وعوازل الشمس على النوافذ القريبة) وذلك للحد الانعكاسات والتوهج على الشاشة.
- استخدم مقعد مزود بمسند سفلي مناسب للظهر.
- حافظ على ساعدك في اتجاه أفقي مع المعصمين في وضع مستقر ومريح أثناء استخدام لوحة المفاتيح أو الماوس.
- احرص دائماً على وجود مسافة لإراحة يديك أثناء استخدام لوحة المفاتيح أو الماوس.
- اترك أعلى ساعدك يتدليان بطريقة طبيعية على جانبيك.
- تأكد من أن قدميك مستقرتين بشكل مستوي على الأرضية.
- تأكد أثناء جلوسك من أن وزن ساقيك محمل على قدميك وليس على الجانب الأمامي من مقعدك. قم بضبط ارتفاع المقعد أو استخدم مسند أمامي إذا لزم الأمر للحفاظ على الوضع السليم.
- قم بتتويج أنشطة العمل. وحاول تنظيم عملك بحيث لا تضطر إلى الكتابة لفترات مطولة من الوقت. وعندما تتوقف عن الكتابة، حاول القيام بأشياء تستدعي استخدام كلتا اليدين.
- اجعل المنطقة الموجودة بأسفل المكتب خالية من أية عوائق أو كابلات أو أسلاك كهربائية مما قد يتعارض مع الوضع المريح للجلوس أو يسبب حدوث أخطار محتملة.

للاطلاع على المزيد من المعلومات حول العادات الصحية لاستخدام الكمبيوتر، انظر معيار BSR/HFES 100 القياسي، والذي يمكن شراؤه من موقع www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (Human Factors and Ergonomics Society (HFES) على www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (بالإنجليزية فقط).

مثال:



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.