

КОМПЬЮТЕР РАБОТАЕТ – ВЫ УСТАЕТЕ...

*Компьютер уже давно превратился в такую же неотъемлемую часть жизни людей как телевизор и часы. **НО** это изобретение не только приносит не только пользу, но и оказывает неблагоприятное воздействие на организм человека.*



ПОМНИТЕ об опасностях, которые подстерегают при работе с компьютером:

- Компьютер работает под высоким электрическим напряжением, и поэтому при неисправной проводке возможно поражение пользователя электрическим током или возгорание монитора;
- Опасно электромагнитное излучение от различных деталей компьютера, в первую очередь монитора и системного блока;
- Сильная нагрузка на глаза при долговременной работе на близком расстоянии от экрана монитора приводит к ухудшению зрения;
- Повышенный уровень шума при работе компьютера и принтеров создает дополнительную нагрузку на мозг;
- Пониженная влажность воздуха, повышенное содержание пыли в помещении где работают компьютеры приводят к снижению иммунитета;
- Возникают дополнительные нагрузки на позвоночник и утомление при неправильной организации рабочего места.

ВАЖНО ЗНАТЬ как правильно организовать рабочее место:

- Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене, место должно быть хорошо освещено, но так чтобы на экране не было бликов;
- Подключать компьютер следует через заземленную розетку;
- В помещении, где работает компьютер, нужна ежедневная влажная уборка. Поэтому не закрывайте пол в помещении ковром или паласом;
- До и после работы на компьютере следует протирать экран чистой тряпкой или губкой;
- Не забывайте чаще проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха;

ПОМНИТЕ! Приобретаемый вами компьютер должен быть хорошего качества – тогда ряд проблем отпадет сам собой.