

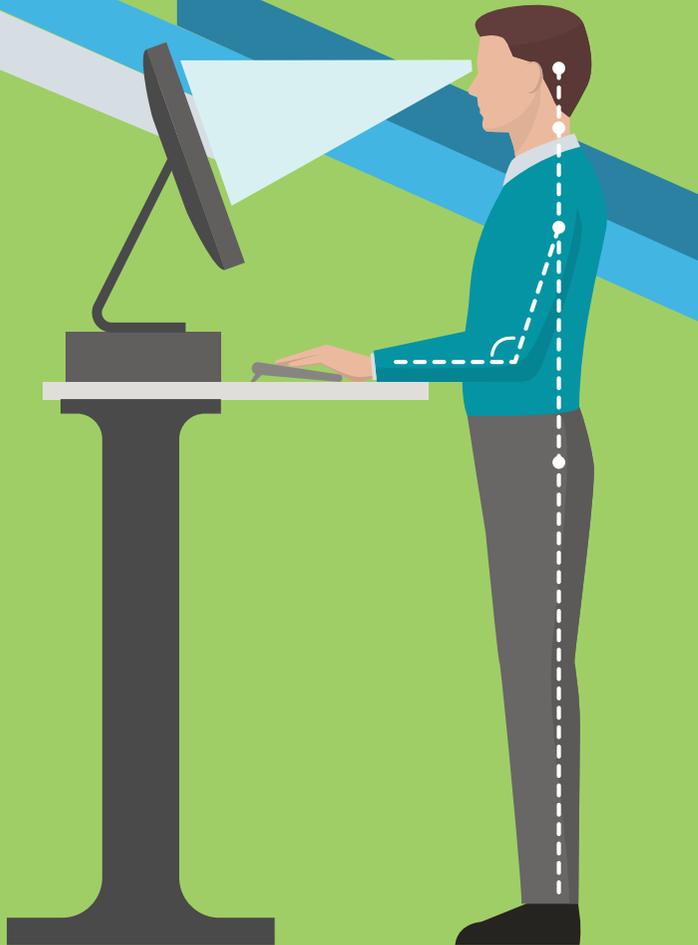


مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

## قواعد الهندسة

### البشرية

(وضعية الجسم الصحيحة أثناء العمل)



### ابق لائقاً خلال العمل

- خذ فترات راحة قصيرة لمدة ١-٢ دقيقة كل ٣٠-٢٠ دقيقة.
- تجنب إرهاق العين عن طريق إراحة وإعادة تركيز عينيك بشكل دوري. انظر بعيداً عن الشاشة وركز على شيء آخر.
- ارح عينيك من خلال تغطيتهما براحة يدك لمدة ١٥-١٠ ثانية.
- استخدم الوضع الصحيح عند العمل. استمر في التحرك قدر الامكان.



### نصائح ...

- ✓ العمل بأوضاع طبيعية
- ✓ تقليل القوة المفرطة
- ✓ حافظ على كل شيء في متناول اليد
- ✓ العمل على ارتفاعات مناسبة
- ✓ تقليل الحركات الزائدة أو المفرطة
- ✓ تحرك، ومارس الرياضة، ومدد جسمك
- ✓ حافظ على بيئة عمل مريحة

Follow us    

www.phcc.qa

## نصائح لمستخدمي أجهزة الكمبيوتر المحمول

- لا ترتخي
- ضع الشاشة على مستوى العين
- استخدم لوحة مفاتيح حقيقية
- استخدم ماوس منفصل
- استخدم شاشة أكبر إن أمكن
- قم بدعم قدميك
- اجعل الكرسي يعمل من أجلك
- خذ فترات راحة قصيرة كل نصف ساعة



## افضل نصائح لمستخدمي الكمبيوتر

- ✓ اجعل اعلى نقطه من الشاشة بمستوى النظر او ادنى منه بقليل .
- ✓ استخدم حامل الوثائق أثناء الكتابة.
- ✓ ضع الماوس بجانب لوحة المفاتيح ، في متناول يدك.
- ✓ قم بجعل كرتيك في وضع مريح والجلوس بوضع مسند للظهر .
- ✓ اجعل الذراعان مسترختان على الجانبين ومطويتان بزاوية ٩٠ درجة والمعصمان مستقيمان.
- ✓ القدمان مسطحتان على الأرض او موضوعتان على مسند قدمين.

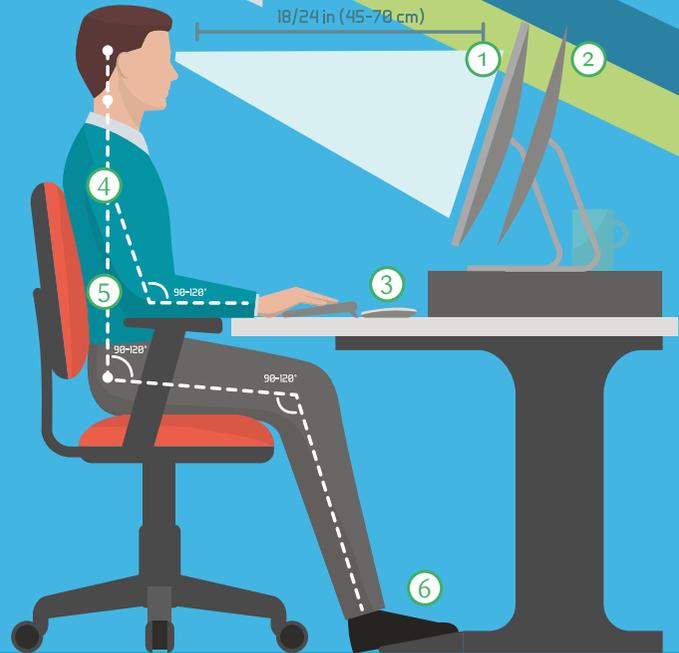
## استخدام لوحة المفاتيح

- ✓ ضع لوحة المفاتيح والشاشة أمامك ، وليس إلى الجانب.
- ✓ اجعل المرفقين في وضع قريب من الجسم.
- ✓ اجعل المعصمين مسطحين على نفس مستوى الساعدين.
- ✓ عدم الراحة للمعصم أثناء الكتابة.
- ✓ استعمل يديك بشكل منتظم.



✓ التصميم الجيد لمكان العمل يعزز الوضع الجيد ويزيد الإنتاجية ، و يقلل من الألم، و التوتر و الإجهاد.

- ✓ استخدام مقعد مريح وملائم.
- ✓ ضبط الارتفاع المناسب للمقعد.
- ✓ و ضع شاشة الحاسوب بوضع صحيح.
- ✓ استخدام لوحة المفاتيح والماوس بطريقة صحيحة.
- ✓ استخدام مكبر الصوت أثناء التحدث على الهاتف.
- ✓ حافظ على الأشياء التي تستخدمها بشكل متكرر في متناول اليد.
- ✓ اجعل المساحة أسفل المكتب نظيفة و مريحة من أجل وضع ساقلك.



## قم باستخدام أساليب مريحة خلال عملك

(الأركونوميكس) أو قواعد الهندسة البشرية هو علم ملائمة ظروف العمل ومتطلباته مع قدرات العاملين. إن « الملائمة » تضمن الإنتاجية العالية و تجنب مخاطر المرض و اصابة ؛ و زيادة الرضا بين القوى العاملة.

✓ إن إصابات العمل تمثل ثلث جميع اصابات المتعلقة بمكان العمل.

✓ يفقد ٦٠٠٠٠ من العاملين في المجال المكتبي كل سنة على اقل يوم عمل واحد بسبب اصابات المرتبطة بمكان العمل.

✓ تتضمن متلازمة النفق الرسغي ١٣٪ من جميع إصابات أماكن العمل. إصابات أماكن العمل.

✓ الاضطراب العضلي الهيكلي **WMSD** تمثل ٢٠ مليار دولار من التكاليف المباشرة كل عام و ١٠٠ مليار دولار من التكاليف غير المباشرة.

حل مشاكل العمل المكتبية