

## **Práca s počítačom a zdravie.**

Počítač sa stáva v súčasnosti neodmysliteľnou súčasťou nášho života. Spája nás s ním tak pracovná aktivita ako aj aktivity vo voľnom čase. V rade domácností je počítač nepostrádateľným členom rodiny a tiež patrí k štandardnému vybaveniu väčšiny pracovísk. Dnešné vedomosti a skúsenosti dokazujú, že práca s počítačom môže byť zdrojom zdravotných ťažkostí. Prvé odborné publikácie v 60. až 70 rokoch boli zamerané najmä na problematiku možného poškodenia zdravia pri práci so zobrazovacou jednotkou ako zdrojom elektromagnetického poľa. Neskôr sa ukázalo, že pôvodné obavy neboli opodstatnené a problém možného poškodenia zdravia pri práci s počítačom je daný do súvislosti so zrakovými ťažkosťami, ťažkosťami pohybového aparátu a psychosomatickými dôsledkami.

Podľa posledných štúdií si na ťažkosti spojené so zrakom sťažuje pri práci s počítačom takmer 75 % osôb. Zrakové ťažkosti vyskytujúce sa pri práci s počítačom sa prejavujú najmä pocitom zrakovej únavy spojenej s bolesťami hlavy, zvýšenou suchosťou očí, slzením a pálením očí, rozmazaným neostrým videním. Je treba však povedať, že sú značné individuálne rozdiely v intenzite ťažkostí ako aj v dĺžke doby práce pred ich vznikom a dĺžke doby po práci, kedy zanikajú. Ťažkosti pohybového aparátu sú dôsledkom najmä trvale sedavej práce. Uvádza sa, že pri trvalom sedení trpí bolesťami chrbtice 60 – 80 % ľudí a to najmä v oblasti krčnej a bedrovej časti chrbtice. Ďalej ide o bolesti ruky a predlaktia podmienené rýchlymi opakovanými pohybmi prstov, alebo častým používaním myši. Práca s počítačom významne ovplyvnila tak obsah pracovnej činnosti ako aj pracovné podmienky na pracovisku. Zvýšili sa požiadavky na psychické procesy ako myslenie, predstavivosť, rozhodovanie. Zvýšené požiadavky na pracovný proces prinášajú významný časový tlak, motivačné faktory sa stávajú rozhodujúcim kritériom tvorby sociálnej klímy na pracovisku. Pre predchádzanie zdravotných ťažkostí pri práci s počítačom by mal byť dodržiavaný správny režim práce. Doporučuje sa:

- Práca s počítačom musí byť v priebehu pracovnej zmeny periodicky prerušovaná prestávkami, alebo nahradená takou činnosťou, ktorá znižuje pracovnú záťaž charakteristickú pre prácu s počítačom.
- Prerušenie práce / pracovné prestávky na zotavenie/ je vhodné poskytovať aj okrem zákonom stanovenej 30 min. povinnej prestávky po 4 hod. práce, má byť vhodné zakomponované do režimu práce a tieto sa nenadpracovávajú.
- Prestávky na zotavenie majú trvať podľa intenzity práce a veľkosti pracovnej záťaže 10 – 15 min.. Z hľadiska prevencie zrakových ťažkostí sú výhodné kratšie a častejšie prerušenia prác / 5 min. prestávky/. Sú však málo efektívne na odstránenie negatívneho účinku polohového zaťaženia najmä v druhej polovici zmeny
- Prerušenie práce je potrebné využívať dôsledne na relaxáciu zaťažovaných orgánov, tkanív a funkcií. Pri vizuálnej záťaži ide o obmedzenie nárokov na akomodačné a adaptačné mechanizmy zrakového orgánu. U polohového zaťaženia ide o regeneráciu staticky zaťažovaných častí podpornopohybovej sústavy pomocou vhodných, nenáročných, uvoľňovacích cvikov, priamo na pracovisku alebo v jeho blízkosti.

Pred zriadením a začatím prevádzky pracovísk s využívaním počítačov je potrebné posúdiť priestorové a ergonomické požiadavky z hľadiska možných zdravotných rizík zrakovej, fyzickej a mentálnej záťaže, ako aj možnej kombinácie viacerých škodlivých faktorov. Takéto pracovisko ponúkne požadovanú pracovnú pohodu s maximálnym obmedzením zdravotných rizík pri práci s počítačom.

Mgr.Štefan Roda - Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Rožňave

## **INFOTEX:**

### **28.4. Svetový deň bezpečnosti a zdravia pri práci .**

#### **Práca s počítačom a zdravie.**

Počítač sa stáva v súčasnosti neodmysliteľnou súčasťou nášho života. V rade domácností je počítač nepostrádateľným členom rodiny a tiež patrí k štandardnému vybaveniu väčšiny pracovísk. Dnešné vedomosti a skúsenosti dokazujú, že práca s počítačom môže byť zdrojom zdravotných ťažkostí. Prvé odborné publikácie v 60. až 70 rokoch boli zamerané najmä na problematiku možného poškodenia zdravia pri práci so zobrazovacou jednotkou ako zdrojom elektromagnetického poľa. Neskôr sa ukázalo, že pôvodné obavy neboli opodstatnené a problém možného poškodenia zdravia pri práci s počítačom je daný do súvislosti so zrakovými ťažkosťami, ťažkosťami pohybového aparátu a psychosomatickými dôsledkami. Pre predchádzanie zdravotných ťažkostí pri práci s počítačom by mal byť dodržiavaný správny režim práce.

Pred zriadením a začatím prevádzky pracovísk s využívaním počítačov je potrebné posúdiť priestorové a ergonomické požiadavky z hľadiska možných zdravotných rizík zrakovej, fyzickej a mentálnej záťaže, ako aj možnej kombinácie viacerých škodlivých faktorov. Takéto pracovisko ponúkne požadovanú pracovnú pohodu s maximálnym obmedzením zdravotných rizík pri práci s počítačom.

Mgr.Štefan Roda - Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Rožňave