

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ



Компьютер ва саломатлик

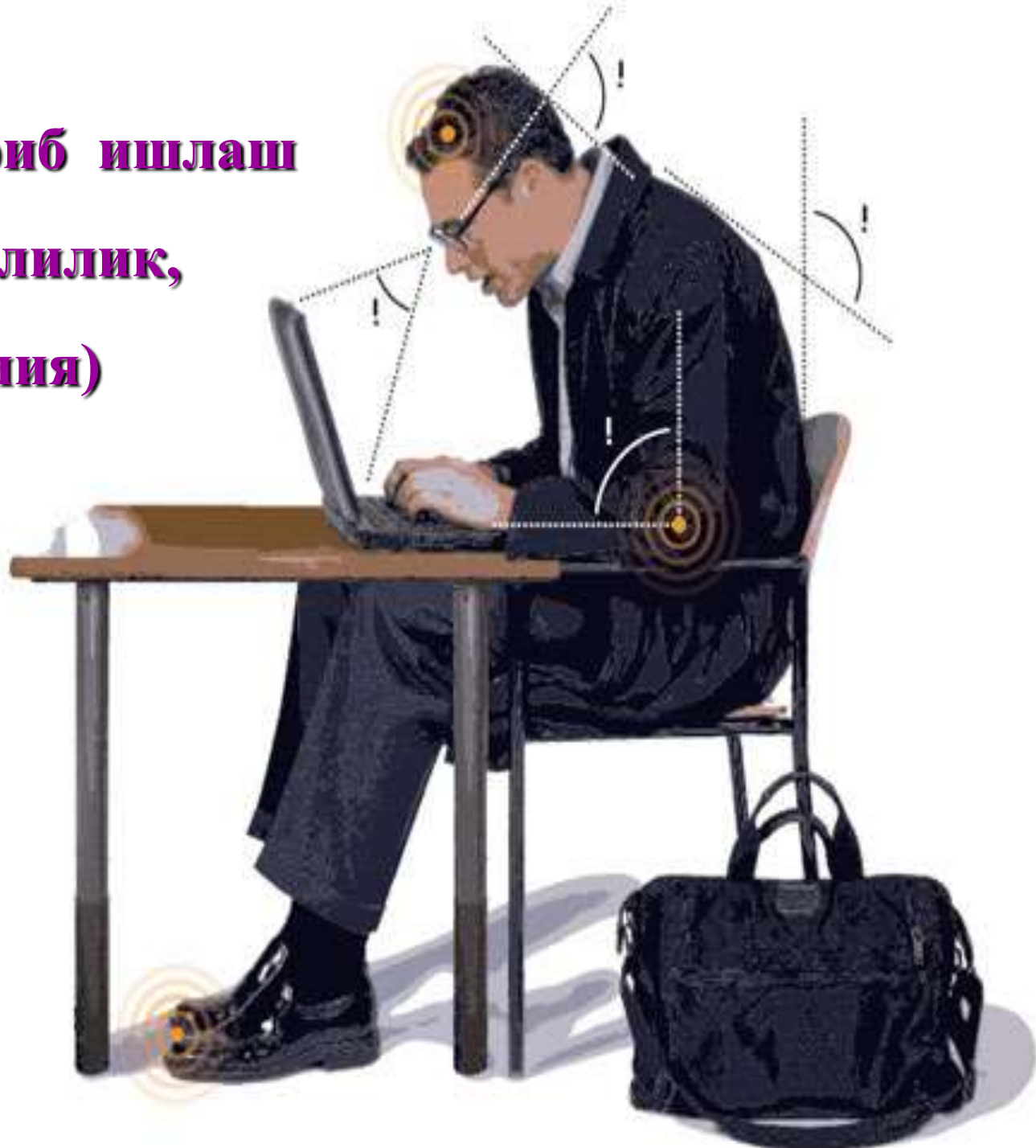
Компьютер

- 
- ❖ *инсонга
бевосита
таъсири*
 - ❖ *компьютердан
фойдаланиш
қонун қоидалари*
 - ❖ *нурланишни
олдини олиш*

Компьютернинг инсон саломатлигига таъсири

- монитордаги электромагнит *нурланишлар* таъсири
- кўрув органларига тушадиган юкламалар яъни *кўзнинг толиқиши*
- кўл – қафт бўғимларига тушадиган юклама, турли *артритлар*
- Толиқиш натижасида *стресс* ҳолатлар ва ҳакозолар...

**Узоқ муддат ўтириб ишлаш
(кам ҳаракатлилик,
гиподинамия)**

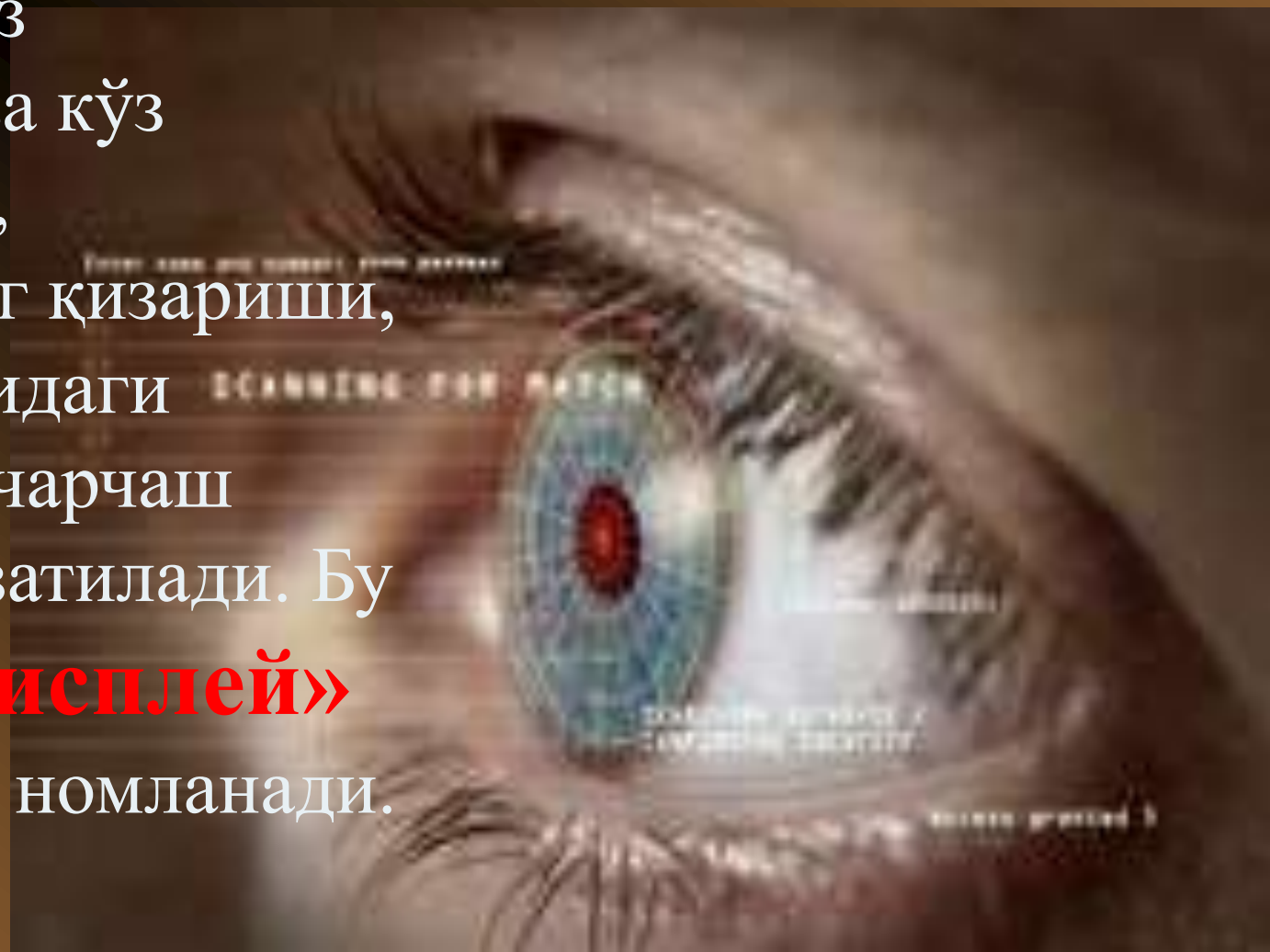




*Камҳаракатлилик моддалар алмашинувини
бузилиши ва «семириш» касаллигига замин
яратади.*

Кўзга таъсири

Компьютердан кўп
фойдаланганда кўзда
оғриклар, кўзнинг
ёшланиши, кўз
қорачиқлари ва кўз
олмаларининг,
қовоқларининг қизариши,
пешона соҳасидаги
оғриклар, тез чарчаш
ҳолатлари кузатилади. Бу
ҳолатлар— **«дисплей»**
касаллиги деб номланади.



Компьютердан кўп фойдаланувчи инсонлар қуйидаги шикоятлар билан мурожаат қиладилар.

- қўл бармоқларидаги оғриқлар,
- қўлларни увишиб қолиши,
- қўл кафтларида ноҳуш сезгиларнинг
(худди чумоли ўрмалаганидек) пайдо бўлиши

ҚЎЛГА ТАЪСИРИ

ҚЎЛГА ТАЪСИРИ

Бармоқларнинг
увушиб қолиши



Қўл ўрта нерви



Электромагнит нурланишлари нинг терига таъсири

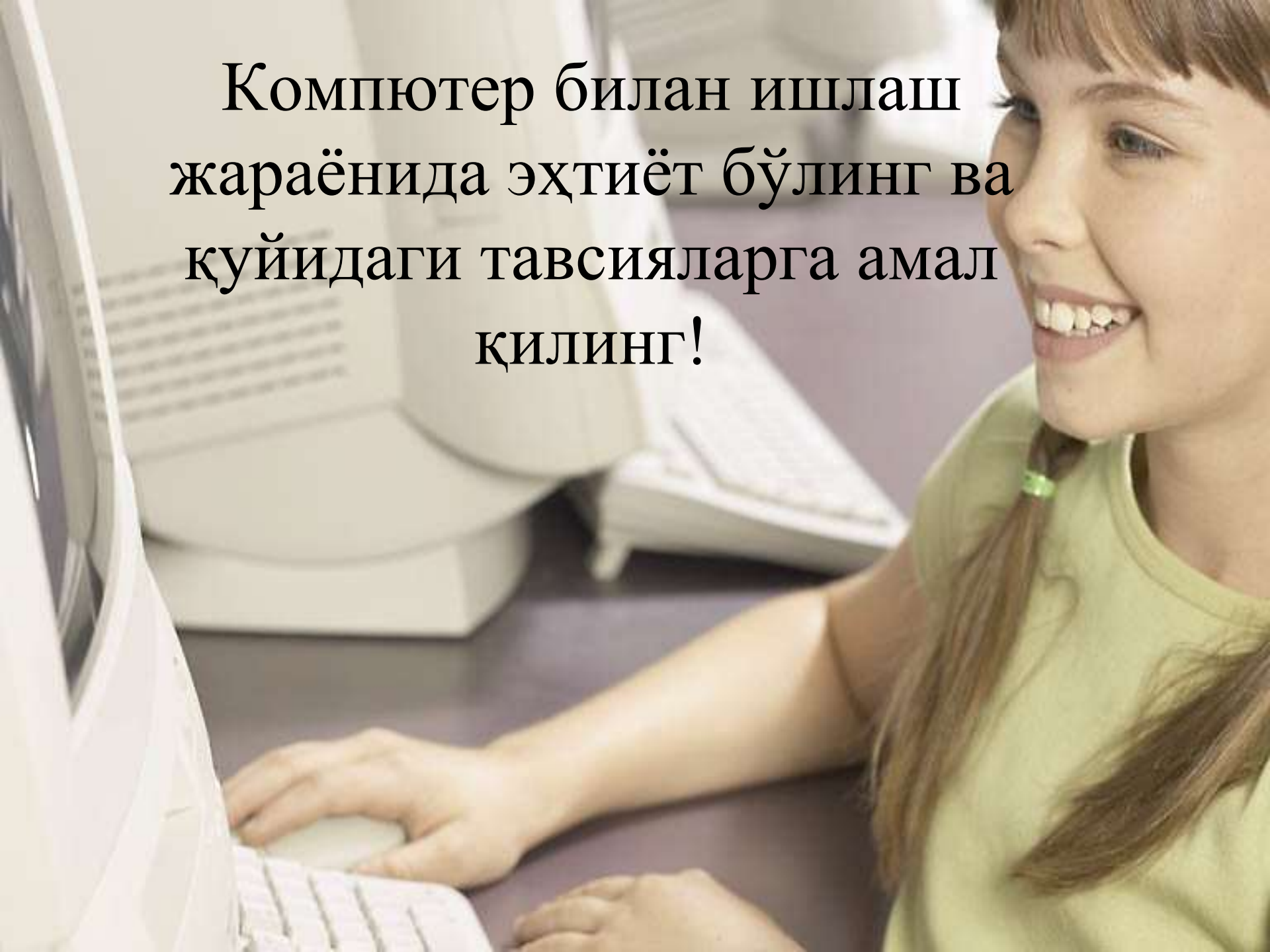
- Электростатик нурлар ҳамда майда чанг зарралари терининг очик жойларига тушиши оқибатида терида турли хилдаги аллергия касалликларни келтириб чиқаради.
- Сочларининг тўкилиши, терининг қуриши ҳам кузатилиши мумкин.

Асаб тизимига таъсири

Инсонларда асабнинг таранглашиши яъни стресс ҳолатларини келтириб чиқарувчи омиллар:

- Компьютердаги маълумотларнинг йўқолиб қолиши,
- вирусларнинг таҳдид қилиши,
- интернетдан фойдаланганда, маълумотларни очилиш давомийлигининг узок муддат чўзилишлари ва бошқалар.

Компютер билан ишлаш
жараёнида эҳтиёт бўлинг ва
қуйидаги тавсияларга амал
қилинг!



**1. Бошни
тик
ҳолати**

**2. Елкани
эркин
тутиш**

**3. гавданини
ростлаган
ҳолда
ўтириш**

**4. Иш жараёнида
кўзларни тўзрига
қараши**

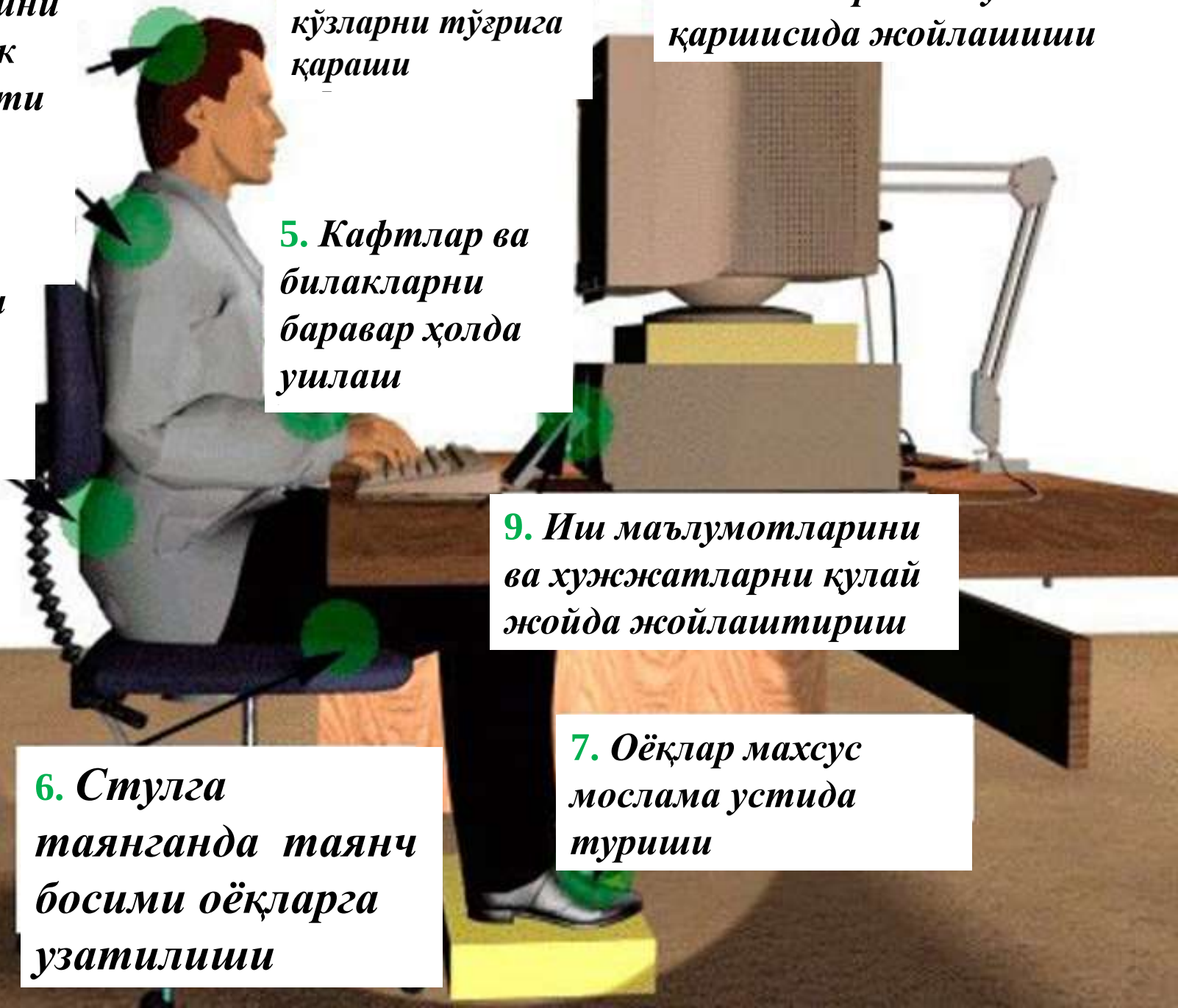
**5. Кафтлар ва
билакларни
баравар ҳолда
ушлаш**

**8. Мониторнинг кўз
қаршисида жойлашиши**

**9. Иш маълумотларини
ва хужжатларни қулай
жойда жойлаштириш**

**6. Стулга
таянганда таянч
босими оёқларга
узатилиши**

**7. Оёқлар махсус
мослама устида
туриши**





- *Иш жойингизни ташкил қилишда қулайликларга эътибор беринг*
- *Компьютерда ишлаётганингизда қоматингизни ҳолатига эътибор беринг.*
- *Бир хил ҳолатда ўтирманг, вақти вақти билан ўрнингиздан туриб, ҳаракатда бўлинг*
 - *Хонани озода тутинг ва тез-тез шамоллатиб туринг*

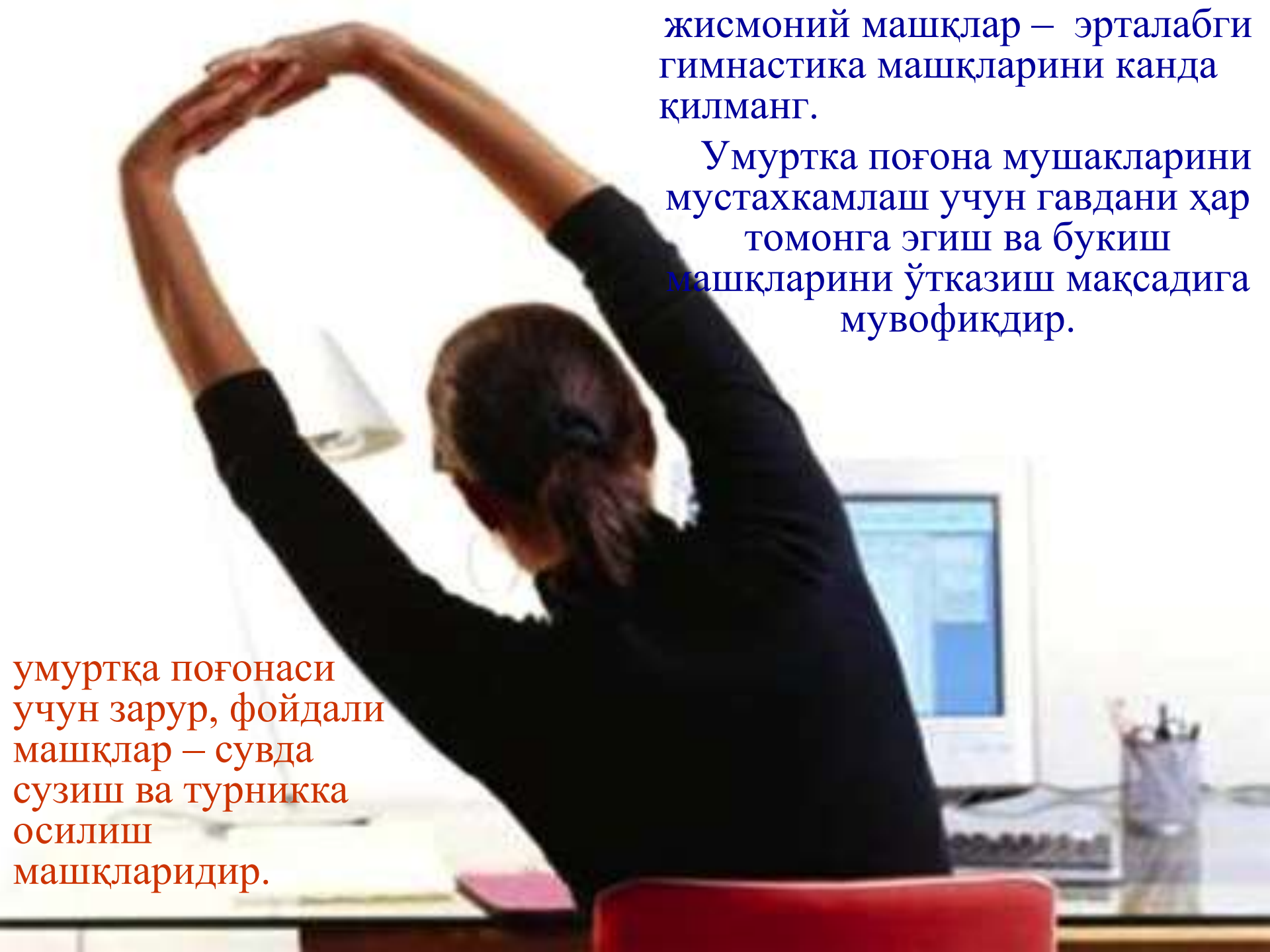


**Остеохондроз ва умуртқа поғонасининг
қийшайишини олдини олиш учун
қуйидагиларга амал қилинг:**

жисмоний машқлар – эрталабги гимнастика машқларини канда қилманг.

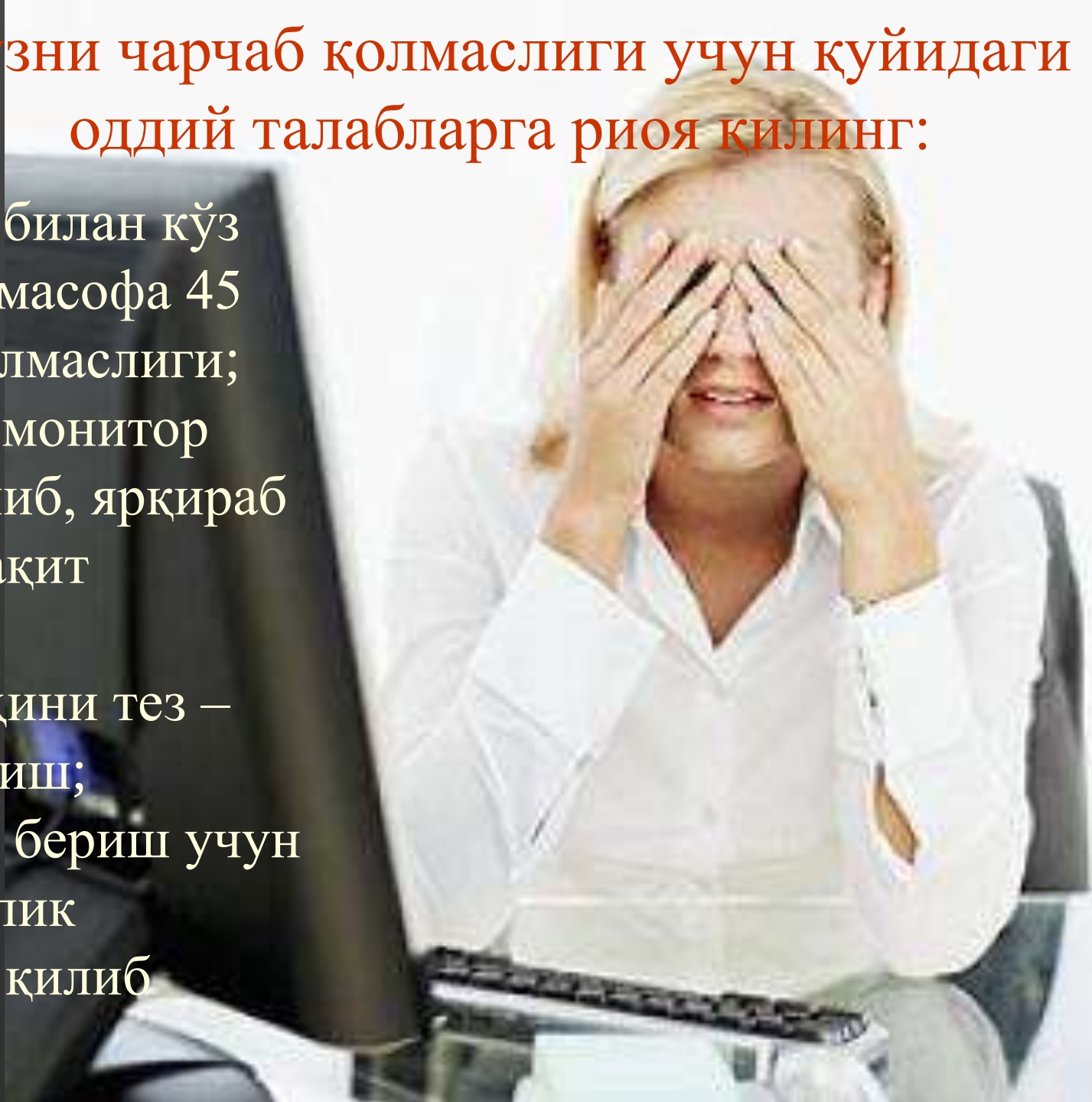
Умуртқа поғона мушакларини мустаҳкамлаш учун гавдани ҳар томонга эгиш ва букиш машқларини ўтказиш мақсадига мувофиқдир.

умуртқа поғонаси
учун зарур, фойдали
машқлар – сувда
сузиш ва турникка
осилиш
машқларидир.



Кўзни чарчаб қолмаслиги учун қуйидаги оддий талабларга риоя қилинг:

- монитор билан кўз оралиғидаги масофа 45 смдан кам бўлмаслиги;
- ёруғлик монитор экранига тушиб, ярқираб кўришга ҳалақит бермаслиги;
- экран сатҳини тез — тез артиб туриш;
- кўзга дам бериш учун 10-15 дақиқалик танаффуслар қилиб туриш;



Кўзни турли зарарлардан муҳофаза қилиш учун қуйидаги машқларни мунтазам равишда бажаринг:

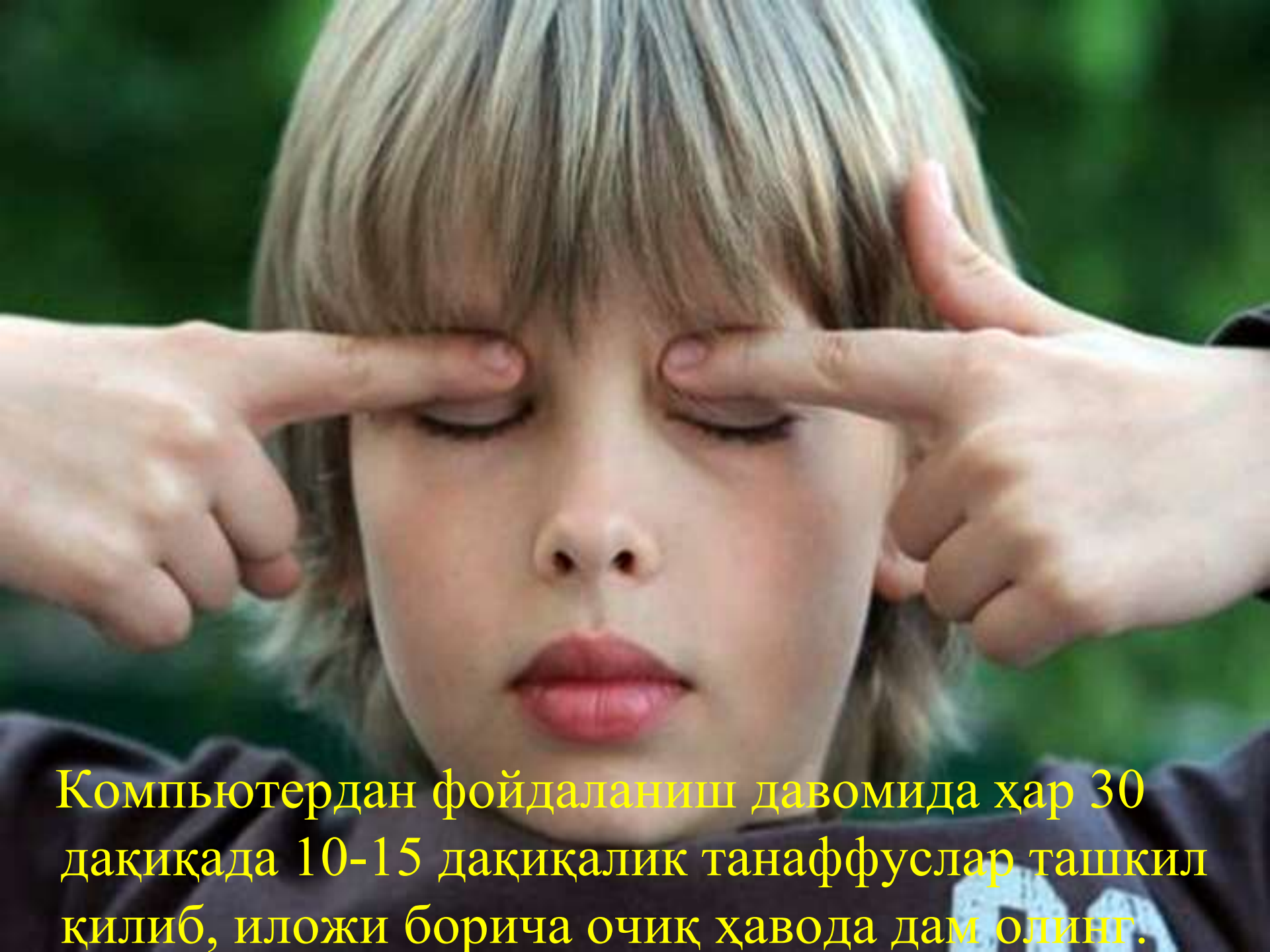
- 10 сония кўзларингизни юмиб туринг;
- 5 – 10 сония кўзни очиб-ёпинг;
- бир неча маротаба кўзни соққаларни айлантинг;
- ойнадан узоқ ва яқинга қараш машқларини бажаринг;
- турли таъсирлардан сақлаш учун дамланган чой пакетчаларини (хона ҳарорати даражасида) кўзга қўйиб, 10 дақиқа ётинг;
- иложи борича ҳар 30 дақиқада юқоридаги машқларни бажаришни канда қилманг.





Асабларни сақланг

- Компьютерингизнинг созлигини мутахасислар томонидан текшириб туринг (сичқонча ва курсорлар носозлигига йўл қўйманг);
- Интернетдан фойдаланаётганингиз да у очилгунигача қадар ўзингизни бошқа ишларга жалб қилинг.



Компьютердан фойдаланиш давомида ҳар 30 дақиқада 10-15 дақиқалик танаффуслар ташкил қилиб, иложи борича очик ҳавода дам олинг.

Қўлларимизни ҳимоя қиламиз.



- Компьютер клавиатураларидан фойдаланганда тирсакдаги қўлни букиш бурчаги тўғри (90 градус) бўлиши лозим.
- Компьютер учун мўлжалланган стулларда махсус тирсакни қўйишга мўлжалланган мосламалар бўлиши мақсадга мувофиқдир.
(мана шу мосламалар қўлларни вақти-вақти билан дам олиш имкониятини яратади).



Қўллар учун қуйидаги машқларни бажариш керак:

- Қўлларни 10-15 марта силкитинг,
- Бармоқларингизни қаттиқ сиқиб қўйиб юборинг (мушт кўрсатиш машқлари) 10-15 марта,
- Қўлларингизни мушт қилган ҳолатта айлантиринг (10-15 марта),
- Бир қўлингиз билан иккинчи қўлингиз бармоқларни енгил уқаланг.



- хонани тез — тез шамоллатиб туринг.
- битта монитор учун майдон сатҳи 9 - 10 м² бўлиши лозим

**Компьютер бор хоналарда вентиляция
тизими яхши йўлга қўйилишига эътибор
беринг.**



Хонани намлик ҳолатини
яхшилаш мақсадида махсус
ҳавони намловчи
мосламалардан фойдаланинг.
(турли хилдаги сунъий
шаршаралар, аквариумлар).

Ионизаторлардан ҳам
фойдаланиш мақсадга
мувофиқдир.





Компьютердан
фойдаланилганда
юқоридаги
талабларга риоя
қилишингиз
саломатлигингиз
гаровидир.

Эътиборингиз учун раҳмат!

