

**Ασφάλεια και Υγεία
κατά την εργασία
σε εξοπλισμό με Οθόνες
Οπτικής Απεικόνισης**

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
& ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΜΕ ΘΘΝΕΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

Ο εξοπλισμός με Θθόνες Οπτικής Απεικόνισης (ΘΟΑ) χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο σε χώρους εργασίας και, πλέον, οι εργαζόμενοι ανησυχούν για τυχόν επιπτώσεις στην υγεία τους. Άτομα που εργάζονται σε εξοπλισμό με ΘΟΑ παραπονιούνται για πονοκεφάλους, κόυραση στα μάτια, πρήξιμο ή μούδιασμα στα δάχτυλα, πόνους στον αυχένα, στους ώμους, τους καρπούς και τη μέση, κ.ά.

Στο έντυπο αυτό παρουσιάζονται κάποια μέτρα που μπορούν να ληφθούν από τον εργοδότη και από τον εργαζόμενο, ώστε οι χώροι εργασίας να γίνουν πιο άνετοι και κατάλληλοι, για αποφυγή των προαναφερθέντων προβλημάτων υγείας λόγω της χρήσης ΘΟΑ.

Κύριες υποχρεώσεις του εργοδότη

Κάθε εργοδότης πρέπει να:

- προβαίνει σε γραπτή εκτίμηση των κινδύνων (ιδίως όσον αφορά την όραση, τα σωματικά προβλήματα και την πνευματική καταπόνηση),
- λαμβάνει τα κατάλληλα μέτρα για αντιμετώπιση των κινδύνων,
- ενημερώνει και εκπαιδεύει τους εργοδοτούμενους του για την ορθή χρήση των ΘΟΑ,
- οργανώνει την καθημερινή εργασία ώστε αυτή να διακόπτεται περιοδικά με διαλείμματα ή αλλαγές δραστηριότητας,

- διαβουλεύεται με τους εργοδοτούμενους του και διευκολύνει τη συμμετοχή τους στην προαγωγή και την εφαρμογή των μέτρων.
- διασφαλίζει ότι οι εργοδοτούμενοι υπόκεινται σε κατάλληλες ιατρικές εξετάσεις της όρασης και του μυοσκελετικού συστήματος.
- παρέχει ειδικά γυαλιά, εφόσον διαπιστωθεί ανάγκη και εφόσον τα συνήθη γυαλιά δεν είναι κατάλληλα ή αποτελεσματικά για τη συγκεκριμένη εργασία.

Ελάχιστες προδιαγραφές για συστήματα με ΟΘΑ

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

• Οθόνι

- ευκρινείς χαρακτήρες, καθαρά διαμορφωμένοι
- σταθερή
- ρύθμιση φωτεινότητας
- ρυθμιζόμενη κλίση
- κατάλληλη τοποθέτηση σε σχέση με τις φωτεινές πηγές για αποφυγή αντανακλάσεων (παράλληλα με τα φωτιστικά σώματα και τα παράθυρα)



Όταν η οθόνη είναι σωστά τοποθετημένη:

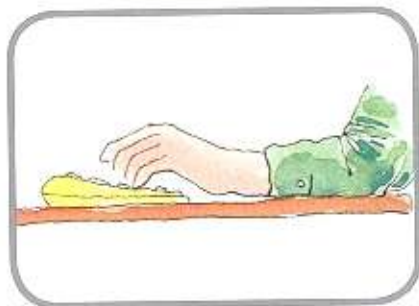
- Είναι μπροστά από τον χρήστη και σε απόσταση από τα μάτια περίπου 60 – 80 εκ. (αντιστοιχεί περίπου σε ένα τεντωμένο χέρι)
- Το άνω άκρο της βρίσκεται στην οριζόντια γραμμή του βλέμματος

• Πληκτρολόγιο

- ρυθμιζόμενη κλίση ώστε οι καρποί να είναι σε φυσιολογική θέση
- ανεξάρτητο από την οθόνη
- ελεύθερος χώρος μπροστά από το πληκτρολόγιο για στήριξη των χεριών
- βαθμή επιφάνεια για αποφυγή αντανάκλασεων
- ευκρινή σύμβολα

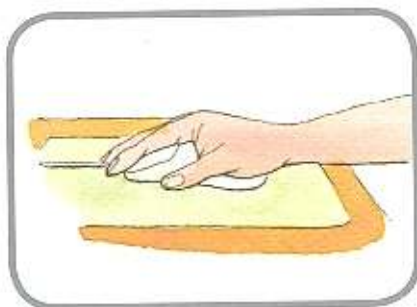
Όταν το πληκτρολόγιο είναι στο σωστό ύψος:

- οι ώμοι είναι χαλαροί και οι αγκώνες κοντά στο σώμα,
- οι αγκώνες είναι σχηματισμένοι στις 90° και
- οι καρποί είναι σε φυσιολογική στάση



• Ποντίκι

- τοποθετείται στο ίδιο ύψος και όσο το δυνατόν πιο κοντά στο πληκτρολόγιο και το σώμα για μείωση της καταπόνησης
- προσαρμοσμένο στο ανθρώπινο χέρι



• Κάθισμα εργασίας

- ευστόθεια
- ελευθερία κινήσεων και άνετη στάση
- ρυθμιζόμενο ύψος
- ρυθμιζόμενη πλάτη
- χρήση υποποδίου, αν απαιτείται

Μειώστε την καταπόνηση αλλάζοντας συχνά στάση. Ακόμη και η πιο άνετη στάση μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα αν παραμένει κανείς στην ίδια για πολλή ώρα.



• Επιφάνεια εργασίας

- επαρκείς διαστάσεις
- κατάλληλο ύψος
- χαμηλή ανακλαστικότητα
- επαρκής ελεύθερος χώρος για άνετη στάση του χρήστη
- χρήση αναλογίου, αν απαιτείται, στην ίδια απόσταση με την οθόνη και κοντά στην οθόνη για να αποφεύγονται κινήσεις του αυχένα





ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

• Χώρος

- επαρκής ώστε ο εργαζόμενος να κάθεται και να κινείται άνετα

• Φωτισμός

- γενικός ή/και τοπικός ανάλογα με το είδος της εργασίας και τις οπτικές ανάγκες του χρήστη
- όχι ανακλάσεις και θάμβωση
- ρυθμιζόμενη κάλυψη των παραθύρων

• Θόρυβος

- ο θόρυβος από τον εξοπλισμό δεν πρέπει να αποσπά την προσοχή του χρήστη (προτείνεται όπως το υπόβαθρο θορύβου από τον εξοπλισμό θέσεων εργασίας είναι μικρότερο από τα 50 dB)

• Θερμοκρασία – Υγρασία

- ρύθμιση των δύο παραγόντων ώστε να μην προκαλείται δυσφορία στον χρήστη. Προτείνεται όπως η θερμοκρασία των χώρων κυμαίνεται, τον χειμώνα από 21-23°C και το καλοκαίρι από 23,5-25,5°C και η τιμή σχετικής υγρασίας να είναι μεταξύ 30% και 60% (για μη βιομηχανικούς χώρους)
- κατάλληλη τοποθέτηση των κλιματιστικών σε σχέση με τις θέσεις εργασίας και καθαρισμός τους βάσει των οδηγιών του κατασκευαστή

• Ακτινοβολία

- πρέπει να περιορίζεται για αποφυγή δυσμενών επιπτώσεων στον χρήστη (οθόνες χαμηλής ακτινοβολίας, οθόνες με τεχνολογία υγρών κρυστάλλων και πλάσματος, κατάλληλα επίπεδα υγρασίας για μείωση των ηλεκτροστατικών πεδίων)

ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ - ΧΡΗΣΤΗ

- εύχρηστο λογισμικό, προσαρμοσμένο στην εργασία που εκτελείται
- αποφυγή χρήσης συστημάτων ποσοστικού ή ποιοτικού ελέγχου της παραγόμενης εργασίας εν αγνοία του εργαζομένου
- αποφυγή εμφάνισης σημαντικών πληροφοριών στα άκρα της οθόνης

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Εκπαίδευση των εργαζομένων
- Δυνατότητα εναλλαγής εργασιών για αποφυγή μονοτονίας
- Περιοδική διακοπή της εργασίας με ΟΟΑ με διαλείμματα ή αλλαγές δραστηριότητας που θα περιορίζουν τον φόρτο εργασίας
- Ξεκούραση των ματιών σε τακτά χρονικά διαστήματα απομακρύνοντας το βλέμμα από την οθόνη προς αντικείμενα περισσότερο απομακρυσμένα
- Διαχείριση του εργασιακού άγχους



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με θέματα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας στην ηλεκτρονική διεύθυνση:
<http://www.mlsi.gov.cy/dli>

ή να επικοινωνήσετε με τους αρμόδιους Επιθεωρητές Εργασίας στα **Επαρχιακά Γραφεία Επιθεώρησης Εργασίας**

Λευκωσία: 22 879 191

Λεμεσός: 25 827 200

Λάρνακα: 24 805 327

Πάφος: 26 822 715

Αρμόχωστος: 23 819 750

Οι εικόνες στο εσωτερικό του φυλλαδίου χρησιμοποιήθηκαν ύστερα από σχετική άδεια που παραχωρήθηκε από το Κέντρο Πληροφόρησης-Τεκμηρίωσης του Ελληνικού Ινστιτούτου Υγιεινής & Ασφάλειας της Εργασίας (ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.)

Πηγή: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΟΘΟΝΕΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

ISBN: 978-960-7678-64-5, Α Έκδοση: Απρίλιος 2007, Copyright © ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.



Γ.Τ.Π. 196/2013-2.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Σχεδιασμός: Design for Life Ltd - www.dforlife.com

Εκτύπωση: Κώνος Λτδ