



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
بیمارستان خلیلی

سحر اسکندری
کارشناس ارشد ارگونومی

بهار 1404

کتابچه ارگونومی

تعریف ارگونومی

علم اصلاح و بهینه سازی محیط، مشاغل و تجهیزات به گونه ای که متناسب با محدودیت ها و توانمندی های کارکنان باشد.

حمل دستی بار

قوانین هنگام بلند کردن بار

- ✓ برای بلند کردن بار اگر نیاز به کمک داشتید حتما از فرد دیگری کمک بگیرید و هرگز به تنهایی اقدام به بلند کردن بار نکنید.
- ✓ بین هل دادن و کشیدن اجسام سنگین، گزینه هل دادن را انتخاب کنید.
- ✓ قبل از جابجایی، بار را از نظر وزنی (سبک و سنگینی) و مسافت ارزیابی کرده و میزان توانایی خود را جهت بلند کردن بار سنجش می کنیم.
- ✓ هرگز برای بلند کردن اشیاء، کمر خود را خم نکنید زیرا فشار وارده به کمر چندین برابر می شود.
- ✓ تا جای ممکن نزدیک بار بایستید، سپس زانوها را خم کنید.
- ✓ اجسام سنگین تر از 10 کیلوگرم را بلند نکنید و هرگز جسم سنگین را بالاتر از سطح کمر نیاورید.
- ✓ پیچش و خمش در ناحیه کمر نیندازید.
- ✓ حمل و جابجایی بار برای زنان در طول مدت بارداری و 10 هفته پس از زایمان ممنوع میباشد .
- ✓ در هنگام استفاده از تی جهت شستن، باید دسته جارو را هر چه بیشتر به بدن نزدیک کنید و از خم کردن کمر جلوگیری نمایید.
- ✓ در گرفتن بار، از تمامی کف دست خود استفاده کنید.
- ✓ تا جای ممکن از حمل و جابجایی دستی بار پرهیز و برای این منظور از ترالی و .. استفاده کنید.

✓ پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده.

✓ کمر را صاف نگه داشته و زانوها را خم کنید تا جسم بین زانوها و نزدیک بدن قرار گیرد.

✓ جسم را با هر دو دست محکم گرفته و بدون اینکه پشتتان را بچرخانید با استفاده از عضلات پا اقدام به بلند کردن نمایید.

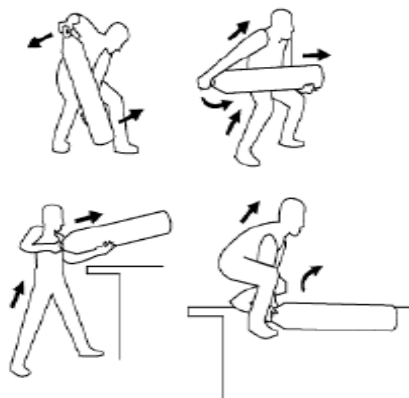
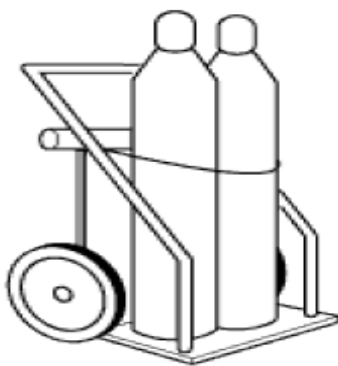
✓ جسم تا حد امکان مقابل و نزدیک تنه و در فاصله بین لگن و سینه و با دست ها و بازوهای کشیده و راست حمل شود.

✓ برای گذاشتن بار بر روی زمین همه مراحل گفته شده را انجام دهید و بار را در حد دسترسی آسان (در ارتفاع تنه) قرار دهید.



*حمل و جابجایی سیلندر های طبی

- ✓ برای حمل و نقل سیلندر های گاز باید از چرخ و یا گاری های دستی استفاده نمود.
- ✓ چنانچه به هردلیل چرخ های دستی را نمی توان بکارگرفت ، سیلندر های گاز را باید توسط دو نفر جابجا نمود برای این کار از تسمه ها و کمربند های مخصوصی که کاملاً به بدنه سیلندر چسبیده می شوند، باید استفاده نمود.
- ✓ برای بلند کردن و گذاشتن سیلندر های گاز بر روی سکوها، ابتدا سیلندر گاز را به یک متری سکو غلتانده و پاها را بشکلی قرار دهید که پای جلویی در کنار سیلندر و پای عقبی در 30 سانتیمتری سیلندر قرار گیرد. سپس با یک دست درپوش شیر سیلندر و با دست دیگر 30 سانتیمتری انتهای سیلندر را بگیرید. سیلندر را بر روی پای عقبی خود کج کرده و سعی کنید وضعیت قرار گرفتن آن را متعادل نمایید.
- ✓ زانوها را راست کرده و توسط بازوهایتان سیلندر را به سمت سکو هدایت نمایید.
- ✓ برای قراردادن سیلندر بصور عمودی از سکو بالا رفته و پاهای خود را در دو طرف درپوش سیلندر قرار دهید با استفاده از نیروی پاهایتان و درحین بلند شدن، سیلندر را بلند نموده و بصورت ایستاده در کنار دیوار قرار دهید.



*** حمل و جابه جایی بیمار**

*** روش تغییر وضعیت بیمار از حالت دراز کش به حالت نشسته**

از وزنی که می خواهید جابجا کنید و میزان توانایی خود آگاهی داشته باشید، اگر بیمار خیلی سنگین است از همکار خود کمک بگیرید.

- امتداد طبیعی سر و گردن و ستون مهره ی خود را حفظ نمائید.

- کسی را که می خواهید جابجا کنید کاملاً به خود نزدیک نمائید.

- برای بلند کردن یا کشیدن فرد، از عضلات پاهایتان استفاده کنید نه عضلات کمر.

- یکی از دستانتان را زیر ساق های بیمار و دست دیگر را زیر کمر او قرار دهید.

- ساق ها و ران های بیمار را به کنار تخت بچرخانید و در همان حال با دست دیگر تنه ی او را

بچرخانید، به طوری که بیمار در کنار تخت بنشیند.

- در حین تغییر وضعیت بیمار، کمر خود را نچرخانید.



***روش سرپا کردن بیمار:**

- روبروی بیمار بایستید.

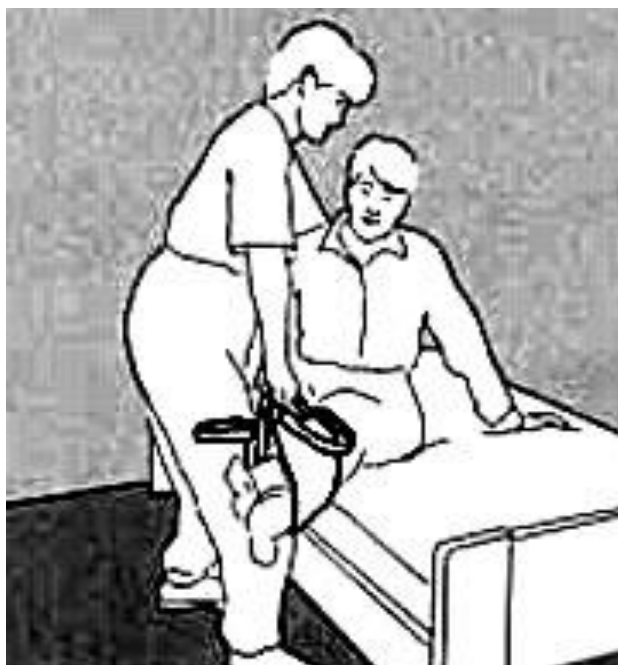
- پاهایتان را به اندازه ی عرض شانه هایتان از هم باز کنید، زانو هایتان را خم کرده و کمر را مستقیم نگه دارید.

- پاهای بیمار را روی زمین قرار داده و کمی از هم باز کنید.

- دستهای بیمار روی شانه هایتان قرار دهید.

- بازوها را دور کمر بیمار حلقه کرده و انگشتان دست ها را در پشت بیمار به هم گره زنید.

- بیمار را به طرف خودتان کشیده و به خود بچسبانید، سپس کمی به عقب خم شده و وزن خود را کاملاً روی پاهایتان بیندازید.



*روش نشانیدن بیمار روی صندلی چرخدار:

- صندلی چرخدار را از قبل کنار تخت بیمار قرار داده و قفل کنید.
- امتداد طبیعی سر و گردن و ستون مهره ی خود را حفظ کنید.
- خود و بیمار را با هم به طرف صندلی چرخدار بکشانید.
- زانوهایتان را خم کنید (نه کمر) تا بیمار را پایین بیاورید.
- بیمار در این حالت با هر دو دستانش دسته های صندلی را می گیرد تا به تعادل خود کمک کند.
- زانوهایتان را کاملاً خم کنید تا جایی که بیمار را روی صندلی بنشانید.



***ارگونومی کار با کامپیوتر**

- جهت تنظیم ارتفاع صندلی روبروی آن ایستاده در این حالت زانوها کمی بالاتر از نشیمن صندلی قرار میگیرد.

- ارتفاع صندلی را به گونه ای تنظیم کنید که رانها موازی با سطح زمین قرار گیرد.

- پس از تنظیم ارتفاع صندلی اگر پاها روی زمین قرار نگرفت از یک زیرپایی برای این منظور استفاده نمائید.

- در صورت وجود پنجره در اتاق، مانیتور را در گوشه سمت راست قرار دهید.

- اگر مجبور باشید مانیتور را روبروی پنجره قرار دهید پرده ها کشیده شوند.

- میز را در ایستگاه کار طوری قرار دهید که روشنایی در طرفین میز چیدمان شود.

- فاصله مانیتور تا چشمانتان را طوری تنظیم کنید که این فاصله به اندازه طول دست باشد و چشم با قسمت بالایی مانیتور در یک راستا باشد.

- صفحه کلید و ماوس را دقیقا روبروی خود قرار دهید.

- شیب صفحه کلید را به گونه ای تنظیم کنید که مچ دستها در وضعیت مستقیم قرار گیرد.

- جهت کار با ماوس از تکیه گاه مچ استفاده کنید که مچ دست در وضعیت صاف و مستقیم و بدون انحراف قرارگیرد.

- جهت مرطوب نگهداشتن چشم ها به طور تعمدی پلک بزنید.

- باید روی صندلی در حالت راست و 90 درجه نشست و به هیچ عنوان نباید قوز کرده پشت صندلی بنشینید.

- هر 30 دقیقه به اشپایی که در فاصله 6 متری قرار دارند، نگاه کنید.

- زمان کار با رایانه مچ دست نباید در حالت خم قرار گیرد. در زمان استفاده از صفحه کلید، موس و وسایل ورودی، مچ باید در امتداد ساعد باشد تا دچار عوارض مزمن مچ دست نشوید.
- به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخیزید و با نرمش های ساده از انباشتگی خستگی خودداری نمائید.
- از تا کردن پاها زیر صندلی خودداری کنید.

