

STESSEN KOMPUTER

Senarai Ergonomiks

Ergonomiks: Adalah kajian saintifik tentang kecekapan dalam cara kerja

Matlamat: memudahkan sesuatu perkerjaan untuk lebih selesa serta meningkatkan mutu kesihatan dan produktiviti



POSTUR

Kekalkan postur yang sesuai dengan memberi perhatian kepada kedudukan-kedudukan berikut:-

- **Kepala** - kekalkan pada posisi yang tegak.
- **Leher & tulang belakang** - kekalkan ketegakkan dengan menggunakan kerusi berpenyandar.
- **Tangan & pergelangan tangan** - kekalkan dalam garisan lurus apabila menaip.
- **Pinggang & peha** - kekalkan kepada sudut 90 darjah atau lebih pada bahagian pinggang.
- **Kaki** - kekalkan posisi 90 darjah atau lebih pada bahagian lutut, tapak kaki hendaklah rata atau mencecah ke lantai atau menggunakan penyandar tapak kaki.

AKTIBITI

- Selalulah mengalihkan kedudukan badan dengan kerap.
- Bila menaip komputer gunakan pergerakan dan kekuatan yang secukupnya dengan tidak berlebihan.
- Elakkan dari mencapai perkakas pejabat seperti talipon, tetikus dan bahan rujukan dengan kedudukan badan yang ganjil.

- Elakkan menyandar siku, lengan tangan dan pergelangan tangan di tempat permukaan yang keras atau di permukaan hujung yang tajam.
- Ambil rehat pada masa yang tetap sepanjang hari untuk merehatkan otot dan sendi untuk memberi masa badan untuk pulih kepada sediakala.
- Gunakan kumpulan otot yang berlainan dalam aktiviti bekerja untuk mengelakkan penggunaan satu-satu otot sahaja dengan berlebihan.
- Rehatkan mata dengan menutupnya seketika atau melihat objek yang jauh sekerapnya.

SENAMAN

- Senaman yang sesuai melengkapkan lagi program ergonomiks di dalam pejabat.
- Biskita boleh berbincang dengan pakar penjagaan kesihatan bagi memilih jenis senaman yang sesuai.



BUNYI BISING

- Letakkan pendinding dari jenis fabrik untuk mengurangkan bunyi bising dari percakapan dan peralatan seperti mesin pencetak.



PENCAHAYAAN

- Kekalkan kadar pencahayaan yang bersesuaian untuk kerja-kerja khusus seperti gunakan lampu membaca untuk membaca dokumen.
- Ubah kadar kontras dan terangnya sesebuah skrin komputer kepada kadar yang selesa.
- Kurangkan atau hindarkan dari cahaya silau dengan menggunakan kerai tingkap, pembauran pada lampu siling dan penghadang silau pada komputer.



- Penyakit yang menyerupai flu
- Keletihan
- Demam ringan
- Sakit-sakit otot dan sendi
- Mual dan muntah
- Ketidakselesaan pada perut
- Kurang selera makan
- Cirit-birit
- Ruam
- Sakit kuning atau jaundis

PEMBAWA KRONIK

- Dianggarkan 2-10% dari yang dijangkiti adalah orang dewasa yang menjadi pembawa kronik virus Hepatitis B.
- Kanak-kanak yang dijangkiti Hepatitis B lebih mudah menjadi pembawa kronik, 90% daripada anak damit yang dijangkiti semasa dalam kandungan akan menjadi pembawa kronik Hepatitis B.
- Walaupun pembawa virus Hepatitis B kelihatan sihat tetapi mereka masih boleh menjangkiti orang lain. Pembawa sedemikian hanya boleh kenalpasti melalui ujian darah.
- Sebahagian kecil pembawa kronik Hepatitis B mungkin akan menghadapi penyakit Hepatitis kronik dan juga kanser.

SUNTIKAN VAKSIN HEPATITIS B

- Vaksin Hepatitis B adalah suntikan yang diberikan melalui otot di bahagian lengan.

- Elakkan daripada terlalu sibuk dengan mengatur separuh kerja pada masa sibuk kepada masa yang kurang sibuk.
- Elakkan kerja yang berulang-ulang yang berpanjangan supaya tidak membosankan dan membuntukan fikiran.

PENYUSUNAN

- Aturkan semua peralatan, perbekalan dan perabot dengan baik dan efisien untuk kerja-kerja harian.
- Gunakanlah teknik-teknik sesuai bagi mengurangkan rasa tertekan dan istirahat yang berkesan bagi biskita.
- Tingkatkan keadaan persendirian dengan menggunakan pendinding pejabat dan penghadang persendirian untuk skrin komputer atau dokumen.
- Peribadikan pejabat biskita seperti menghias dengan beberapa barang peribadi atau kegemaran.



Terbitan Unit Kesihatan Cara Kerja
dengan kerjasama
Unit Promosi & Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan
Negara Brunei Darussalam