50 سم.. المسافة المثالية بين العين وشاشة الكمبيوتر



يقول خبراء الصحة المهنية إنّ الكثير من شكاوى الموظفين الذين يعملون طوال اليوم أمام شاشة الكمبيوتر من حرقان في أعينهم وضعف قدرتهم على الإبصار، يمكن تجنبها من خلال إجراءات بسيطة من خلال الاحتفاظ بمسافة مناسبة بين الشخص وجهاز الكمبيوتر. وينصح يورغ فيلدمان، الخبير لدى الهيئة الألمانية للسلامة والصحة المهنية بألا تقل هذه المسافة عن 50 سنتيمتراً، مشيراً إلى أنّه من المثالي أيضاً إمالة الشاشة إلى الخلف بعض الشيء؛ حيث يخفف ذلك من الإجهاد الواقع على العين. كما ينبغي على الموظف أن ينظر إلى الشاشة بحيث يتجه نظره إلى أسفل بعض الشيء، وأوضح فيلدمان فائدة ذلك بقوله: هذا الوضع أفضل لعضلات مؤخرة العنق. وإضافة إلى ذلك، ينبغي أن يتخذ الموظف وضعية جلوس بحيث تنشأ زاوية 90 درجة بين العضد والساعد. وأشار الخبير الألماني إلى أن تغيير الموظف لوضعية جلوسه كل ربع ساعة يعود بالفائدة على عضلاته؛ حيث يحول ذلك دون التحميل على الجسم من جهة واحدة فقط.