

СЪВЕТИ ЗА Здравето

ПРИ РАБОТА С КОМПЮТЪР

За да работите на компютър, без да увредите своето здраве, редувайте онлайн и офлайн дейности и спазвайте следните правила:



За да не увредите зрението си:

разстоянието между очите и монитора трябва да бъде около половин метър;

разстоянието между очите и клавиатурата да бъде около половин метър;

върху монитора не трябва да попада пряка слънчева светлина;

не работи в стая, където има смесена светлина – слънчева и изкуствена;

вредно за очите е, ако зад монитора има прозорец без щори и завеси;

за да отпочиват очите, от време на време отмествайте погледа от монитора и поглеждайте през прозореца или към най-далечния край на стаята върху далечен обект;

един път в годината проверявай зрението си при очен лекар (офталмолог).



При работа с клавиатурата:

не прегъвай китката, когато пишеш;

сгъвай леко пръстите на ръката и отпускай палеца;

добре е да използваш клавиатура с клавиши, които са под лек наклон.

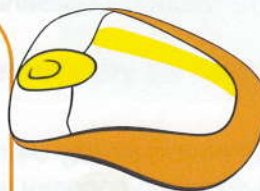


При работа с мишка:

мишката трябва да бъде с размера на дланта;

не движи мишката само с палеца и малкия пръст;

ползвай подходяща подложка за мишката.



Мебелите

столът трябва да бъде на колелца, с регулируема височина на седалката и облегалката, която трябва да осигури опора на гръбначния стълб в областта на кръста;

бюрото трябва да бъде стабилно и устойчиво на вибрации.



ВАЖНИ КОНТАКТИ ЗА ПОДАВАНЕ НА СИГНАЛ ПРИ КИБЕРТОРМОЗ И ПОЛУЧАВАНЕ НА КОНСУЛТАЦИЯ:

Национална телефонна линия за деца 116 111 към Държавната агенция за закрила на детето.

Линията е на разположение денонощно.

Обаждането е напълно безплатно.

ГДБОП – отдел „Киберпрестъпност“ www.cybercrime.bg
Център за безопасен интернет тел. 124 123; www.safenet.bg

