



Riscos sobre treballar amb els ordinadors

ULLS VERMELLS

Els ulls pateixen molt la llum que desprenen les pantalles. No tan sols durant la jornada si no que també després amb els mòbils.

SOLUCIONS

Utilitzar llàgrimes artificials

Ajustar el nivell de la llum

Intentar mantenir una distància adequada

Evitar que la llum doni directament a la pantalla

FATIGA VISUAL

Al final del dia podem acabar amb picor als ulls semblant que literalment et fan mal.

SOLUCIONS

Fer descansos freqüents

Regla 20-20-20

SEDENTARISME

Passar la major part del temps amb l'ordinador fa que l'usuari pateixi problemes de salut ja que aquest no es mou durant els moments de treball.

SOLUCIONS

Fer pauses per passejar

Mantenir una vida activa

MALES POSTURES

La postura és molt important ja que si aquesta és dolenta pot afectar al rendiment de la persona. També pot crear mals musculars.

SOLUCIONS

Mantenir l'esquena respecte les cuixes i aquesta de els panxells a 90º

Els peus han d'estar ben recolzats al terra

Els braços han de mantenir un angle recte

MOVIMENTS REPETITIS

El fet de fer moviments repetitius pot crear que la persona, a la llarga, pateixi de varies lesions com ara el Síndrome del túnel carpià.

SOLUCIONS

Recolzar tot l'avantbraç a la taula

Realitzar moviments suaus

Realitzar pauses fent alguns estiraments