



Комфортно сидеть

Электронные экраны играют все более существенную роль в повседневной жизни. Они легки и удобны в использовании и при правильной организации рабочего места позволяют эффективно работать в течение длительного времени. Ниже представлены рекомендации по надлежащей организации рабочего пространства и практические советы, которые помогут Вам с комфортом сидеть у монитора и комфортно видеть.

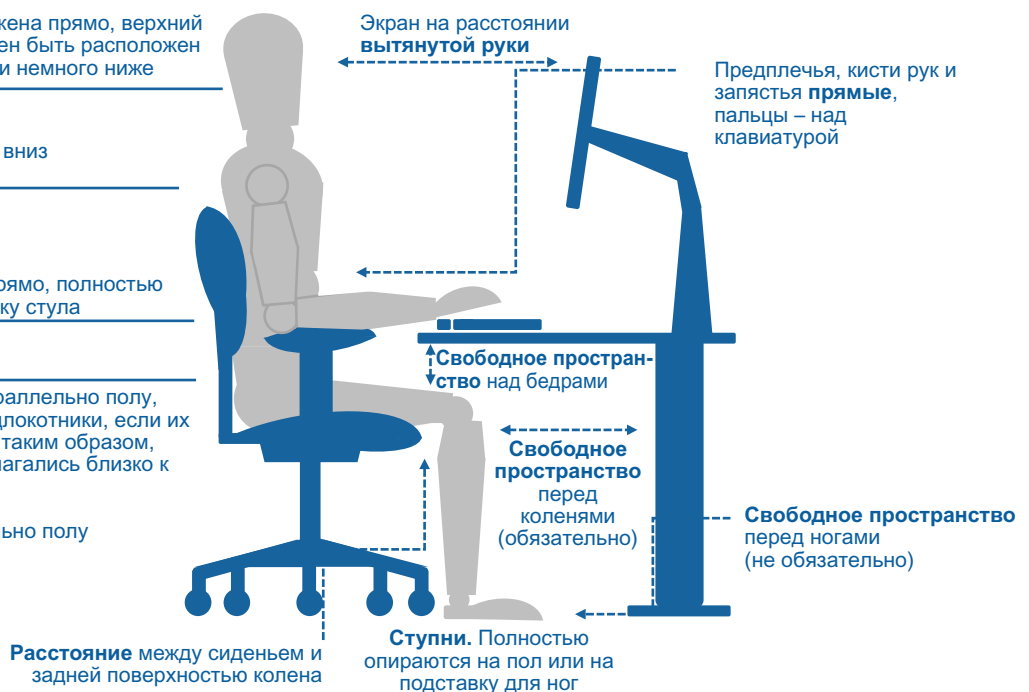
Голова. Расположена прямо, верхний край экрана должен быть расположен на уровне глаз или немного ниже

Плечи. Опущены вниз и расслаблены

Спина. Сидите прямо, полностью опираясь на спинку стула

Предплечья. Параллельно полу, опираются на подлокотники, если их можно настроить таким образом, чтобы они располагались близко к туловищу

Бедрa. Параллельно полу



Мобильные устройства, такие как ноутбуки, планшеты и смартфоны, удобно использовать в любом месте, но длительное использование может негативно отразиться на физическом комфорте и зрении. Вот несколько советов, которые позволят Вам сохранить комфорт.



1. По возможности размещайте ноутбук или планшет выше уровня колен и старайтесь использовать подставки для экрана.
2. Держите смартфон без напряжения, большие пальцы должны легко скользить по клавиатуре. Старайтесь работать двумя руками.
3. Отложите ответы на длинные и несрочные письма до того момента, когда вернетесь в офис, старайтесь не зависать полностью от своего мобильного устройства.
4. Рассмотрите в качестве альтернативы электронному письму телефонный звонок.
5. Какое бы устройство Вы ни использовали, старайтесь регулярно делать перерывы и больше двигайтесь!



Комфортно видеть

Особые характеристики экрана и зрительная нагрузка могут привести к усталости глаз, головной боли и дискомфорту. Ниже представлены простые советы, которые помогут снизить усталость глаз и повысить эффективность работы.

Посетите своего врача-офтальмолога

Ежегодно проверяйте не только зрение, но и здоровье Ваших глаз, а также общее состояние здоровья.

Улучшайте свое зрение

Убедитесь в том, что Ваши очки или контактные линзы выписаны правильно, оптимально соответствуют рабочему расстоянию до экрана и всегда надеты.

Чаще моргайте

Работая у экрана, люди зачастую реже и менее полно моргают. Следует не забывать моргать достаточно часто.

Контролируйте влажность

Слезная пленка и нежная кожа вокруг глаз могут реагировать на сухость окружающей среды. Избегайте сквозняков и перегретых помещений, не забывайте о достаточном увлажнении.

Изменяйте фокус зрения

Следуйте правилу 20-20-20: фокусируйте свой взгляд на дальних объектах (20 метров или дальше) в течение 20 секунд каждые 20 минут.

Разнообразьте выполняемые Вами задачи

Регулярно делайте перерывы и двигайтесь. Частые короткие паузы в работе лучше, чем длительные, но редкие перерывы.

Настройте освещение

Избегайте резкого неприятного освещения или яркого солнечного света. Используйте жалюзи или расположитесь под правильным углом относительно окон, чтобы уменьшить вероятность появления бликов и отражений на экране.

Настройте экран

Убедитесь, что экран чистый, имеет оптимальные настройки яркости и контрастности, а текст на экране достаточно крупный, чтобы его было легко читать.

Проконсультируйтесь с врачом-офтальмологом о Ваших индивидуальных потребностях и помните, что типы линз и материалы контактных линз продолжают совершенствоваться, обеспечивая больший комфорт, высокое зрение и здоровье глаз.

Rosenfield M. Computer vision syndrome: a review of ocular causes and potential treatments. *Ophthalmic Physiol Opt* 2011, 31, 502–515

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1475-1313.2011.00834.x/abstract>

Blehm C et al. Computer Vision Syndrome: A Review. *Survey of Ophthalmology* 2005, 50:3, 253-262

[http://www.surveyophthalmol.com/article/S0039-6257\(05\)00009-3/abstract](http://www.surveyophthalmol.com/article/S0039-6257(05)00009-3/abstract)