

Sağlıklı Bilgisayar Kullanma Kılavuzu

Giriş

Bu kılavuz, bilgisayarınızı daha rahat ve verimli şekilde kullanmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Ayrıca bu belgede aşağıdaki Sağlık Uyarısı bölümünde açıklanan ağrı verici ve çalışmayı engelleyici yaralanmaların veya rahatsızlıkların oluşma riskini azaltmanıza da yardımcı olacaktır.

Bu kılavuzu okumak yalnızca birkaç dakikanızı alır ancak edineceğiniz bilgilerden her zaman yararlanabilirsiniz.

SAĞLIK UYARISI

Klavye veya fare kullanımı ciddi yaralanma ya da rahatsızlıklara neden olabilir.

Bilgisayar kullanırken, diğer birçok etkinlikte olduğu gibi, ellerinizde, kollarınızda, omuzlarınızda, boynunuzda veya vücudunuzun diğer bölgelerinde zaman zaman rahatsızlıklar hissedebilirsiniz. Bununla birlikte, kalıcı veya tekrarlayan rahatsızlık, acı, zonklama, ağrı, karıncalanma, uyuşma, yanma veya tutulma gibi belirtiler hissederseniz, bunlar bilgisayar başında çalışmadığınız sırada görülse bile **BU RAHATSIZLIK İŞARETLERİNİ GÖZ ARDI ETMEYİN VE EN KISA ZAMANDA BİR UZMAN HEKİME BAŞVURUN**. Buna benzer belirtiler, sinirlerde, kaslarda, tendonlarda ve vücudun diğer bölgelerinde ağrılı ve kimi zaman kalıcı olarak işlev görülmesini engelleyen zedelenmelerin veya rahatsızlıkların göstergesi olabilir. Kas ve iskelet sistemini etkileyen bu rahatsızlıklar (MSD) arasında karpal tünel sendromu, tendonit, tenosinovit ve diğer hastalıklar sayılabilir.

Araştırmacılar MSD'ler hakkındaki birçok soruyu henüz yanıtlayamamış olsalar da, bunların nedenleri üzerinde, aşağıdakiler de dahil olmak üzere, birçok faktörün rol oynadığı konusunda fikir birliği içindedirler: genel sağlık durumu, stres ve kişinin bununla nasıl başa çıktığı, tıbbi ve fiziksel durumlar ve kişinin çalışırken veya başka bir şey yaparken (klavye veya fare kullanımı dahil) vücudunu nasıl konumlandığı ve kullandığı. Kişinin bir etkinliği gerçekleştirmesi için gereken süre de bir faktör olabilir.

Bu "Sağlıklı Bilgisayar Kullanma Kılavuzu"nda bilgisayarınızla daha rahat çalışmanıza ve kas ve kemik sorunları yaşama riskini azaltmanıza yardımcı olabilecek yönergeler bulunmaktadır. Bu "Hatasız Bilgi İşlem Kılavuzu"nun CD sürümünü 1 (800) 360-7561 no'lu telefonu arayarak ücretsiz olarak isteyebilirsiniz (yalnızca ABD'de).

MSD (kas ve iskelet sistemini etkileyen rahatsızlıkların) oluşma olasılığını azaltabilecek şekilde çalışma yerinizi düzenleme ve çalışma alışkanlıklarınızı geliştirme konusunda bilgi için bu "Sağlıklı Bilgisayar Kullanma Kılavuzu"nu okuyun. MSD'lerin oluşmasına katkıda bulunabilecek çok çeşitli etkenler bulunduğundan, MSD'yi önlemek veya oluşma riskini azaltmak için bilmeniz gereken her şeyin bu kılavuzda yer alması olası değildir. Bazı kişiler için önerilere uymak, MSD oluşma riskini azaltabilir. Bazıları içinse azaltmaz. Yine de, bu önerileri uygulayan birçok kişi daha rahat ve verimli bir çalışma deneyimi edinmiştir. Bu kılavuzun, yetkili bir sağlık uzmanının önerilerinin veya çalışan sağlık politikası veya programının yerine geçecek özellikte olmadığını unutmayın. Yaşam stilinizin, etkinliklerinizin, sağlığınızın veya fiziksel durumunuzun MSD'ye neden olup olmayacağını öğrenmek istiyorsanız bir sağlık uzmanına başvurun.

Duruş Biçiminiz

Çalışırken veya oyun oynarken, yanlış vücut duruşlarından kaçınmak ve vücudunuzu rahat bir pozisyonda tutmak önemlidir. Bu yalnızca genel veriminizi artırmakla kalmaz, aynı zamanda MSD'leri önlemenize de yardımcı olur. Uzun süreli işler sırasında pozisyonunuzu değiştirmenin de rahatsızlıkları ve yorgunluğu önlemenize yardımcı olabileceğini unutmayın.

Bilgisayarda çalışırken veya oyun oynarken, çevrenizi ve bilgisayar donanımınızı rahat ve gergin olmayan bir vücut duruşu sağlayacak şekilde düzenleyin. Çalışma alanınızı rahatsızlıkları önlemek için nasıl düzenleyeceğinizi, vücut ölçülerinize ve çalışma ortamınıza bağlıdır. Bununla birlikte, aşağıdaki öneriler daha rahat bir bilgisayar kullanım ortamı oluşturmanıza yardımcı olabilir.



Sırtınızı desteklemek için şunları deneyin:

- Belinizi destekleyen bir sandalye kullanın (bkz: ayrıntı 1).
- Çalışma yüzeyini ve sandalyenizin yüksekliğini, rahat ve doğal bir vücut duruşu sağlayacak şekilde ayarlayın (bkz: ayrıntı 2).

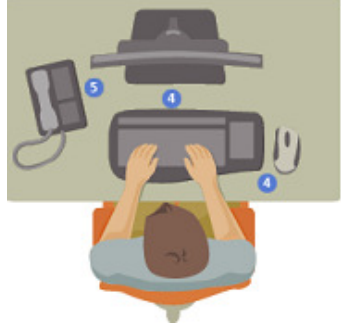
Bacaklarınızın rahat olması için şunları deneyin:

- Bacaklarınızı rahatça yerleştirmek ve hareket ettirmek için masanızın altındaki eşyaları çıkarın.
- Ayaklarınızı rahat bir şekilde zemine koyamıyorsanız bir ayak desteği kullanın.



Aygıtlara en rahat şekilde ulaşmak ve omuz ve kollar için rahat bir duruş sağlamak üzere şunları deneyin:

- Klavyenizi ve fare veya izleme topunu aynı yükseklikte bulundurun; bunlar yaklaşık dirsek düzeyinde olmalıdır. Dirseklerinizle omuzlarınız arasındaki bölge yere dikey şekilde, rahat olmalıdır (bkz: ayrıntı 3).
- Yazarken klavyeyi önünüzde ortalayın ve fare ya da izleme topunu klavyeye yakın bir konumda bulundurun (bkz: ayrıntı 4).
- Sık kullanılan öğeleri, kolunuzun rahatça ulaşabileceği bir mesafede bulundurun (bkz: ayrıntı 5).



Rahat bir bilek ve parmak duruşu için şunları deneyin:

- Yazarken ve fare ya da izleme topu kullanırken bileklerinizi düz tutun. Bileklerinizi yukarıya, aşağıya veya yanlara bükmekten kaçının. Klavyenin ayakları varsa ve bunların rahat ve düz bir bilek pozisyonu sağladığını düşünüyorsanız ayakları açın.
- Uzaktaki tuşlara parmaklarınızı gererek değil de tüm kolunuzu kullanarak erişmek için, yazarken ellerinizi ve bileklerinizi klavyenin üzerinde, serbest şekilde tutun.



Boynun bükülmesini ve dönmesini en aza indirmek için şunları deneyin:

- Ekranın en üst kısmını göz hizasına getirin (bkz: ayrıntı 6). Çift odaklı gözlük kullananların ekranı daha düşük bir düzeyde tutmaları veya bilgisayarla çalışırken kullanılmak üzere tasarlanmış gözlükler kullanma hakkında yetkili bir sağlık uzmanıyla görüşmeleri gerekebilir.
- Monitörünüzü önünüzde ortalayın. Belgelere monitörden daha sık bakıyorsanız, belgelerinizi tam önünüze ve monitörü biraz kenara yerleştirebilirsiniz.
- Belgelerinizi göz hizasında tutmak için bir belge tutucusu kullanabilirsiniz.

Göz zorlanmalarını en aza indirmek için şunları deneyin:

- Monitörünüzün önünde rahat bir pozisyonda otururken, monitörü kendinizden bir kol boyu uzaklığa yerleştirin.
- Parlamayı önlemek için, monitörünüzü parlamaya neden olabilecek ışık kaynaklarından uzak bir konuma yerleştirin veya ışık düzeyini kontrol etmek için pencerelerde perde kullanın.
- Ekranınızı temizlemeyi unutmayın. Kullanıyorsanız, gözlüğünüzü de temizleyin.
- Monitörünüzün parlaklığını ve karşıtlığını ayarlayın.
- Bilgisayar programınız ayarlamanıza olanak tanıyorsa, ekran yazı tipi boyutlarını rahat görebileceğiniz şekilde ayarlayın.

Gücünüzü Kontrollü Harcayın

Vücudumuz sürekli olarak fiziksel güçlerin etkisi altındadır. Yaralanmaların yalnızca araba kazası gibi yüksek etkili güçlerden kaynaklandığını sanabiliriz. Oysa, uzun süre tekrarlanan veya maruz kalınan düşük etkili güçler de yaralanma, rahatsızlık ve yorgunluğa neden olabilir.

Düşük güç türleri arasında şunlar vardır:

Dinamik güç: Hareket yoluyla (örneğin, yazarken tuşlara basmak veya fare düğmelerini tıklatmak) sarf ettiğiniz güçtür.

Sabit güç: Belirli bir süre boyunca sarf ettiğiniz güçtür (örneğin, farenizi veya telefonu tutmak).

Temas anında sarf edilen güç: Bir yüzeyin kenarına veya sert bir yüzeye dayandığınızda (örneğin, bileklerinizi masanın kenarında tutarken) sarf ettiğiniz güçtür.



Düşük etkili güçlerin vücudunuzdaki etkilerini azaltmak için aşağıdakileri deneyin:

- Ellerinizi ve parmaklarınızı kasmadan, hafif vuruşlarla yazın çünkü klavye tuşlarına basmak çok az bir güç gerektirir.
- Fare düğmesini tıklatırken veya bir oyun çubuğu veya başka bir oyun denetim aygıtı kullanırken hafif dokunuşlar uygulayın.
- Fareyi elinizi kasmadan tutun ve sıkıca kavramayın.
- Yazarken avuçlarınızı veya bileklerinizi herhangi bir yere dayamayın (bkz. ayrıntı 7). Avuç desteği (varsa), yalnızca yazmaya ara verildiğinde kullanılmalıdır.
- Yazmaya ara verdiğinizde veya fareyi kullanmadığınızda kollarınızı ve ellerinizi dinlendirin. Kollarınızı ve ellerinizi, örneğin masanın kenarı gibi hiçbir kenara dayamayın.
- Sandalyenizi, oturma kısmı dizlerinizin arkasına baskı yapmayacak şekilde ayarlayın (bkz: ayrıntı 8).
-

Mola Verin

Mola vermek, vücudunuzun yaptığı işe ara vermesini sağlar ve MSD'leri önlemenize yardımcı olabilir. Size uygun mola uzunluğu ve sıklığı, yaptığınız işin türüne bağlıdır. Yaptığınız işe ara vermek ve gevşemek mola vermenin bir yoludur ancak başka yollar da vardır. Örneğin, yaptığınız işi bırakıp başka bir işle meşgul olmak (örneğin, oturarak yazarken, ayağa kalkıp telefonla konuşmak) bazı kaslarınızı çalıştırırken, diğerlerini dinlendirebilir.

Günlük etkinliklerinizi çeşitlendirmek ve verimli çalışmak için aşağıdakileri deneyin:

- Çalışmanızı veya oynayacağınız oyunu, aynı şeyi çok uzun bir süre yapmayacak şekilde planlayın (örneğin aynı işi yapmak veya vücudunuzun aynı uzvunu kullanmak).
- Aynı işi yapmak için fare ve klavye gibi farklı aygıtlar kullanın. Örneğin, bir belgede kaydırma yapmak için farenin tekerleğini veya klavyedeki ok tuşlarını kullanabilirsiniz.
- Daha az güç harcamanızı ve üretkenliğinizin artmasını sağlayacak donanım ve yazılım özelliklerini kullanarak daha verimli çalışın. Örneğin, Windows Başlat menüsünü açmak için Windows logo tuşuna basabilirsiniz.
- Yazılım ve donanım ürünleriyle birlikte verilen belgelerdeki bilgileri okuyarak bu ürünlerin özelliklerini öğrenin. Örneğin sık sık metin vurguluyorsanız, bir fare düğmesini ClickLock özelliğine atayın.

Sağlıklı Kalın

Sağlıklı bir yaşam tarzı, bilgisayar başında geçirdiğiniz süre de dahil olmak üzere, günlük etkinliklerinizi gerçekleştirmenize ve bunlardan keyif almanıza yardımcı olabilir. Ayrıca, bilgisayarınızı rahat ve verimli şekilde kullanmak için sağlığınız hakkında bilgi edinmek de önemli bir adımdır.

Sağlığınızı korumak için aşağıdakileri deneyin:

- Dengeli beslenin ve yeterince dinlenin.
- Genel formunuzu korumak ve vücudunuzun gücünü ve esnekliğini artırmak için spor yapın. Size uygun esneme ve egzersizleri seçmenize yardımcı olması için bir sağlık uzmanına danışın.
- Stresle başa çıkmayı öğrenin. İşinizdeki stresi azaltmanın bir yolu, çalışma alanınızı ve zamanlamanızı gürültü ve dikkat dağıtıcı öğeleri en aza indirecek şekilde planlamaktır.
- Tıbbi ve fiziksel durumunuzun MSD ile nasıl ilişkili olabileceğini öğrenmek üzere bir sağlık uzmanına başvurabilirsiniz. Araştırmacılar MSD'ler hakkındaki birçok soruyu henüz yanıtlayamamış olsalar da, bunların nedenleri üzerinde, önceki yaralanmalar, şeker hastalığı, hormonal değişiklikler (örneğin hamilelik) ve romatizma da dahil olmak üzere, birçok faktörün rol oynadığı konusunda fikir birliği içindedirler.

Sonuç

Genel sağlık durumunuzun yanı sıra rahat ve verimli çalışma hakkında daha fazla bilgi edinmek, bilgisayar başındaki çalışmanızdan keyif almanızı sağlayacak önemli yollardır.