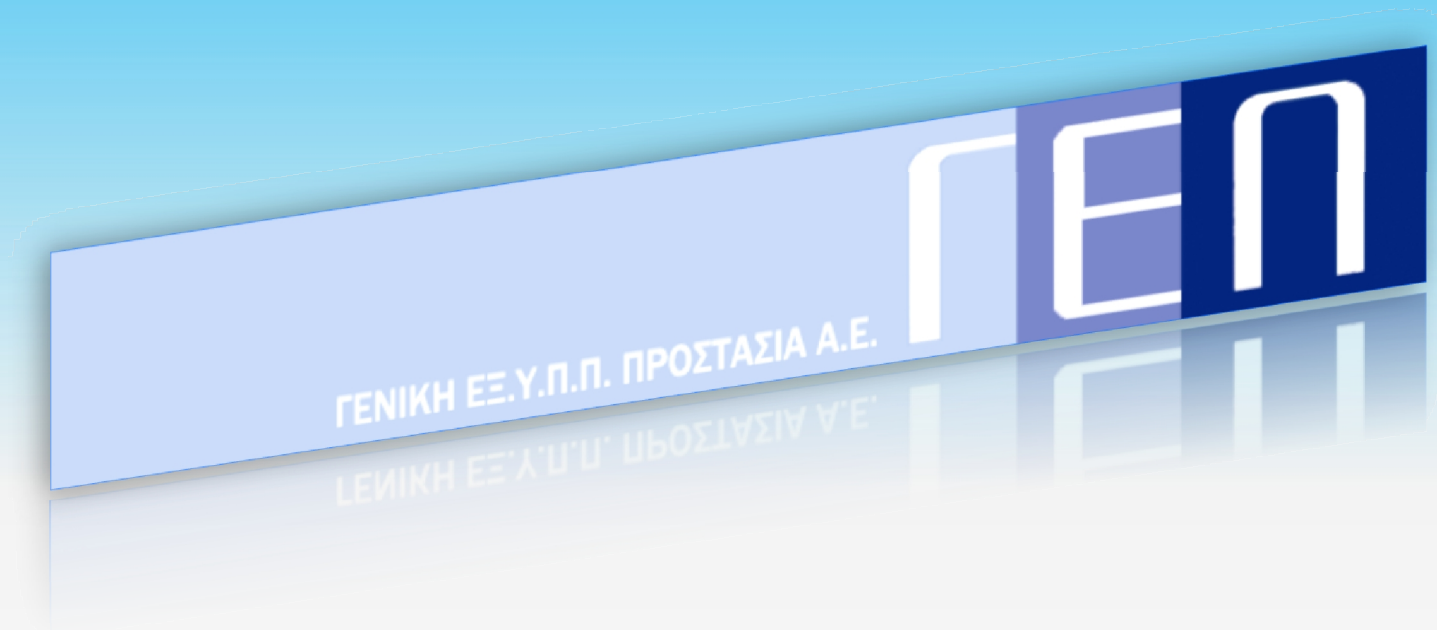


Γενική ΕΞΥΠΠ Προστασία ΑΕ



Γενική ΕΞΥΠΠ Προστασία ΑΕ Δοϊράνης 181 & Φειδίου 18, Καλλιθέα 17673 Τηλ.: 2109405866 Φαξ: 2109480508
email: info@exypp.gr

Εργασία σε υπολογιστή κατά την εγκυμοσύνη

Τι πρέπει να ξέρω;



Υπάρχει κίνδυνος ακτινοβολίας για το έμβρυο;

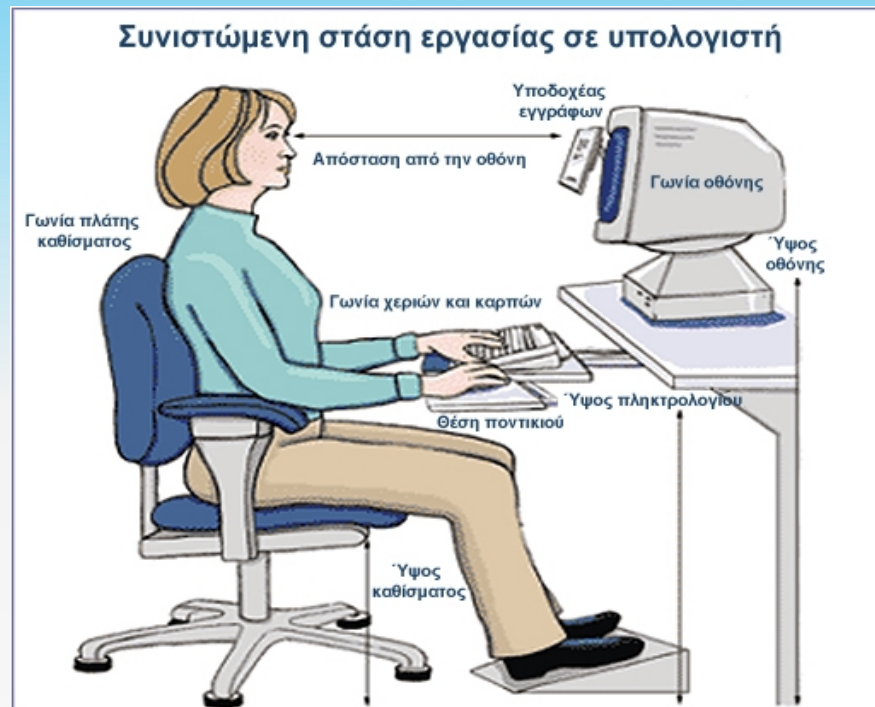
Η εργασία σε οθόνη υπολογιστή δεν χαρακτηρίζεται από έκθεση σε βλαπτική ακτινοβολία. Ειδικότερα τα επίπεδα μη ιοντίζουσας ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας, που δημιουργούνται κοντά στις οθόνες είναι αμελητέα και δεν έχουν οποιαδήποτε βιολογική δράση, ικανή να απειλήσει το έμβρυο.



Η στάση του σώματος είναι πολύ σημαντική!

Πρέπει να υιοθετώ κατάλληλη στάση προκειμένου να μην ταλαιπωρείται το σώμα μου, που ήδη λόγω της εγκυμοσύνης δέχεται αυξημένο φορτίο.

Οι αγκώνες να είναι σε ορθία γωνία και η παλάμη σε ευθεία με το υπόλοιπο χέρι.
Τα πόδια να στηρίζονται πάντοτε σε υποπόδιο
Η πλάτη της εργαζομένης να ακουμπά πάντοτε στη ράχη του καθίσματος.



Η στάση του σώματος είναι πολύ σημαντική!

Η οθόνη και το πληκτρολόγιο να ευρίσκονται μπροστά στο σώμα ώστε να μη χρειάζεται στροφή του σώματος προς τα πλάγια για την πληκτρολόγηση.

Το κάθισμα να είναι σε τέτοια απόσταση από το γραφείο, ώστε η κοιλιά να είναι ελεύθερη μπροστά.



Κατά την εγκυμοσύνη θυμάμαι ότι:

- Φοράω ελαφρά παπούτσια και χαλαρά ρούχα,
- Σηκώνομαι συχνά από τη θέση, ώστε με μικρό βηματισμό στον χώρο, να διευκολύνω την κυκλοφορία του αίματος στα κάτω άκρα.
- Αρκεί ένα διάλλειμα 4-5' κάθε ώρα.



Κατά την εγκυμοσύνη θυμάμαι ότι:

Αν αισθανθώ ζάλη,
αδιαθεσία, δυσφορία,
δεν διστάζω να
παραμείνω
ξαπλωμένη σε ένα
καναπέ ή στο ιατρείο
της επιχείρησης,
μέχρις ότου
αισθανθώ καλύτερα.



Εφαρμόζω τις τεχνικές χαλάρωσης που γνωρίζω.



Ξεκινώ την ημέρα μου χαλαρά.



Γενική ΕΞΥΠΠ Προστασία ΑΕ Δοϊράνης 181 & Φειδίου 18, Καλλιθέα 17673 Τηλ.: 2109405866 Φαξ: 2109480508
email: info@exypp.gr



Θυμάμαι ότι μπορώ να μειώσω το stress!

- Με καλό προγραμματισμό.
- Ιεράρχηση των προτεραιοτήτων.
- Καλή συνεργασία με τους συναδέλφους.
- Σε κάθε περίπτωση stress μπορώ να συμβουλευτώ τον ιατρό εργασίας.



Γενική ΕΞΥΠΠ Προστασία ΑΕ

Υπηρεσίες Υγιεινής Ασφάλειας & Περιβάλλοντος

Δοϊράνης 181 & Φειδίου 18, Καλλιθέα 17673

Τηλ.: 2109405866 - Φαξ: 2109480508

email: info@exypp.gr

URL: <http://www.exypp.gr>

