



دانشگاه علوم پزشکی همدان



ارگونومی در دورکاری

مخصوص دوران همه‌گیری کووید-۱۹

سرپرست نویسندگان:

دکتر رشید حیدری مقدم

پیام خانلری، هانیه یوسفی، حانیه عبدی، بهرام کوهنورد،

فاطمه طهماسبی، ندا مهدوی

تابستان ۱۳۹۹

- ✓ مقدمه، صفحه ۳
- ✓ دور کاری، صفحه ۴
- ✓ نکات ارگونومی در دور کاری، صفحه ۶
- ✓ سلامت روان در زمان دور کاری، صفحه ۱۲
- ✓ ارگونومی محیطی، صفحه ۱۴
- ✓ ورزش در دوران کرونا، صفحه ۱۶
- ✓ سخنی با مدیران و کارفرمایان، صفحه ۲۰
- ✓ منابع، صفحه ۲۳



مقدمه

ریسک‌فاکتورهای ارگونومی محیط، تهدیدی جدی برای انسان‌ها در محل زندگی و کار آنها می‌باشد. در دوران جهان‌گیری ویروس کرونا، که غالب کسب‌وکارها دچار تغییرات جدی شده‌اند، لزوم توجه به اصول و قوانین ارگونومی، بیش از پیش احساس می‌شود. شیوع اختلالات اسکلتی عضلانی، افت کارایی ذهنی، افزایش خطای انسانی، استرس شغلی و مشکلات روانی-اجتماعی از جمله پیامدهای ارگونومیکی این دوران خاص می‌باشد.

در تعاریف علمی، ارگونومی، علم تطبیق شرایط کاری و زندگی با توانایی‌ها و محدودیت‌های انسان‌ها بیان شده است. این روزها که جهان دچار همه‌گیری کرونا شده و نشانه‌ای قوی در آرام شدن این توسن طغیان‌گر در کوتاه‌مدت مشاهده نمی‌شود؛ قصد داریم در این کتابچه دانش، تجربیات و اطلاعاتی در حوزه ارگونومی به مخاطبان منتقل کنیم، تا بتوانند تطابق بهتری با شرایط جدید کاری (که ویروس کرونا بر آنها تحمیل کرده)، داشته باشند. در خاتمه از ارگونومیست‌های محترم آقای پیام خانلری، خانم هانیه یوسفی، خانم حانیه عبدی، آقای بهرام کوهنورد و خانم فاطمه طهماسبی به خاطر ترجمه و تألیف متون، خانم ندا مهدوی بابت ویرایش علمی و آقای مهدی دوستار بابت تصاویر کتابچه، قدردانی می‌کنم.

با احترام، دکتر رشید حیدری مقدم



۱. دور کاری

دفتر شرکت و یا به طور سیار) به انجام وظیفه و پاسخ به امور محوله می‌پردازند.

همه‌گیری ویروس کرونا باعث تغییر ناگهانی در مشاغل افراد در سراسر جهان شده است. این روزها کلماتی مانند قرنطینه، محدودیت در تردد، ممنوعیت برگزاری مراسم و غیره باعث افزایش چشمگیر تعداد افرادی شده که در خانه کار می‌کنند.

انواع دور کاران

❖ دورکاران تمام وقت خانگی: مکان کار این افراد محل زندگی آن‌هاست و برای کار از تلفن، دورنگار و کامپیوتر شخصی استفاده می‌کنند.

❖ دورکاران سیار: این کارکنان مرتب در حال سفر و جابجایی می‌باشند و از لپ‌تاپ و تلفن همراه استفاده می‌کنند.

❖ دور کاران پاره‌وقت: این افراد کمتر از یک روز را در خانه کار می‌کنند و بقیه ساعات کاری را به صورت سیار یا در مراکز کار از راه دور می‌گذرانند.

❖ دور کاران متمرکز: این افراد در محلی به نام مراکز کار از راه دور یا دفتر کار مجازی که توسط کارفرما نزدیک خانه آن‌ها ساخته شده کار می‌کنند.

❖ کار از راه دور در دفاتر کوچک: نوعی خود اشتغالی به شکل کار از راه دور است. این کارکنان قدرت مدیریت بالایی دارند و می‌توانند برای خود اشتغال درست کنند.

دور کاری چیست؟

❖ نوعی کار یا ارائه خدمات از راه دور که به صورت آنلاین و با استفاده از کامپیوتر انجام می‌شود.

❖ نوعی آرایش کاری که طی آن، افراد به شکل انعطاف‌پذیری از نظر زمان (پاره‌وقت یا تمام‌وقت) و مکان (در خانه، مراکز از راه دور،





دور کاری چه فوایدی دارد؟

- ❖ باعث بهبود شرایط کار، افزایش رضایت شغلی و بهره‌وری کارکنان می‌شود.
- ❖ باعث افزایش استقلال شغلی کارکنان می‌شود.
- ❖ باعث کاهش فشارهای روحی ناشی از شغل و تعاملات روزمره می‌شود.
- ❖ باعث افزایش ارتباطات خانوادگی و بهبود شرایط خانواده می‌شود.
- ❖ باعث ایجاد شغل برای کلیه شهروندان (معلولین، زنان خانه‌دار و غیره) می‌شود.
- ❖ موجب صرفه‌جویی در هزینه‌های مختلف زمانی و مالی کارکنان می‌شود.
- ❖ موجب حفظ محیط زیست و کاهش آلودگی هوا می‌شود.
- ❖ گاهی به شبکه‌های کامپیوتری، نرم‌افزارها و سخت‌افزارهای پشتیبان دارد.
- ❖ نیاز به امنیت بالای اطلاعات و مقابله با تهدیدات شبکه‌ای دارد.
- ❖ نمی‌توان به طور متمرکز بر شیوه انجام وظایف کاری کارکنان مدیریت داشت.



دور کاری چه ضررهایی دارد؟

- ❖ موجب کاهش ارتباطات شغلی و تعاملات اجتماعی می‌شود.
- ❖ نیاز به پشتوانه قانونی مناسب دارد.
- ❖ نیاز به سواد کامپیوتری مناسبی دارد.



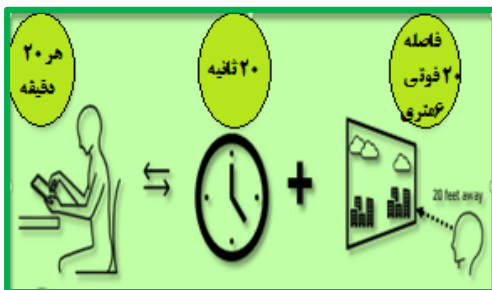
۲. نکات ارگونومی در دور کاری (کار از خانه)

توصیه می‌کنیم برای بهبود فضای کار در خانه از نکات راهنمای این دفترچه استفاده کنید. این نکات شما را تشویق می‌کند تا خلاقانه فکر کرده و راه‌حل‌های خلاقانه‌ای برای دستیابی به وضعیت بدنی مناسب پیدا کنید.



نکته ۲: قانون ۲۰-۲۰-۲۰

- ✓ از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ برای کاهش فشار چشم و خستگی عضلات خود استفاده کنید.
- ✓ بر اساس این قانون، هر ۲۰ دقیقه به شیء یا نقطه‌ای که در فاصله ۲۰ فوتی (۶متری) قرار دارد، به مدت ۲۰ ثانیه نگاه کنید.



نکته ۱: حفظ وضعیت بدنی مناسب

- ✓ وضعیت بدنی نامطلوب را بشناسید و همیشه به خودتان یادآوری کنید که باید صاف بنشینید و ستون فقرات‌تان را در وضعیت مناسبی نگه دارید و حتماً به پشتی صندلی تکیه دهید.



✔ هنگام استفاده از کامپیوتر و دیگر تجهیزات، حالت بدن خود را به طور متناوب بین حالت نشسته و ایستاده تغییر دهید. ترکیبی از ۱۰ دقیقه نشستن و ۵ دقیقه ایستادن روش مناسبی است.



✔ اگر ارتفاع صندلی بلند است، از جعبه، کتاب‌های باطله و غیره استفاده کنید و کف پاهای خود را روی آن بگذارید. به طوری که زاویه زانوها در حدود ۹۰ درجه یا بیشتر باشد.



نکته ۳: تنظیم ارتفاع و سفتی نشیمنگاه صندلی

✔ اگر ارتفاع صندلی تان کوتاه است و یا دارای سطح سفتی است، از بالش، پتو، حوله، کوسن و غیره استفاده کنید تا ارتفاع آن افزایش و سطح نشیمنگاه آن نرم شود. این کار باعث کاهش ناراحتی‌های کمر یا نشیمنگاه می‌شود.





چند کتاب یا جعبه می‌توانید این ارتفاع را تنظیم کنید. گردن خود را مستقیم نگه دارید و خم نکنید.

✓ اگر احساس می‌کنید گودی کمرتان با تکیه‌گاه صندلی پر نشده است، یک حوله رول‌شده یا یک کوسن کوچک را در انحناى کمر قرار دهید، به طوری که ستون فقرات حالت طبیعی خودش را حفظ کند.

✓ اندازه و محل قرارگیری حوله (یا کوسن) را بر اساس شکل بدن و میزان راحتی تعیین کنید.



✓ فاصله چشم از نمایشگر باید در حدود طول بازوی شما باشد.

✓ هنگام کار کردن با لپ‌تاپ ممکن است گردنتان بیش از حد خم شود و شانه‌ها به سمت بالا کشیده شوند. این مسأله باعث درد گردن و شانه می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود هنگام کار با لپ‌تاپ، نمایشگر آن را (بیشتر از زاویه ۹۰ درجه) باز شود. هرگز استراحت‌های کوتاه مدت و حرکات کششی را از یاد نبرید. به نکته ۹ مراجعه کنید.



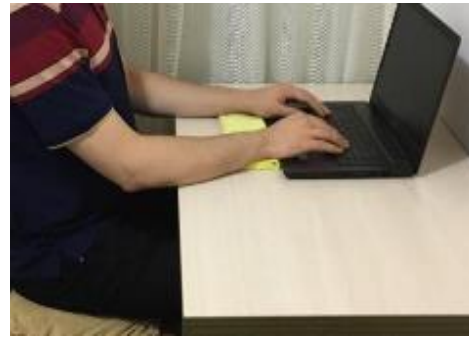
نکته ۴: تنظیم نمایشگر

✓ بخش بالایی نمایشگر لپ‌تاپ یا کامپیوتر باید کمی پایین‌تر از ارتفاع چشم باشد. با استفاده از



نکته ۵: راحتی تکیه گاه مچ

✓ در صورت نیاز به تکیه گاه در ناحیه مچ دست، یک حوله دست را تا کنید و آن را جلوی کیبورد قرار دهید تا فشار به مچ دست و ساعد کاهش یابد.



نکته ۶: استفاده از تلفن

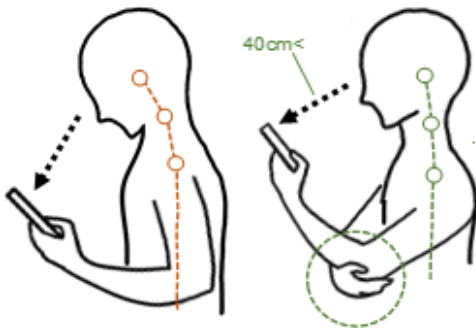
✓ بهتر است هنگام کار به جای تلفن همراه یا تلفن رومیزی، از هدفون یا هندزفری استفاده کنید.



✓ اگر ناچار هستید از تلفن همراه استفاده کنید و به هندزفری دسترسی ندارید، آرنج خود را بالا نگه دارید تا گردنتان صاف باشد. نگاه کردن به گوشی تلفن همراه اغلب باعث ایجاد تنش در ستون فقرات و عضلات ناحیه گردن و شانه می شود.



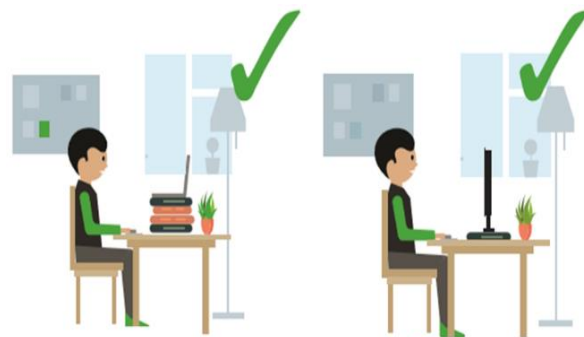
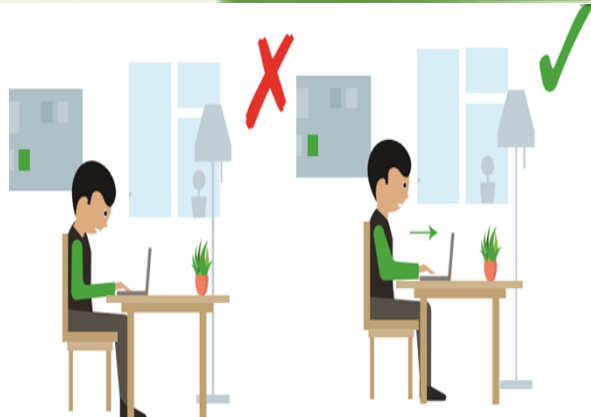
✓ بهتر است فاصله بین چشم و تلفن همراهتان کمتر از ۴۰ سانتی متر باشد (دید راحت).





نکته ۷: تنظیم وضعیت آرنج

✔ ارتفاع صفحه کلید و ماوس باید به گونه‌ای تنظیم شوند تا زاویه آرنج‌ها هنگام کار با آن‌ها تقریباً ۹۰ درجه باشد.



نکته ۸: استراحت دادن به اندام‌ها

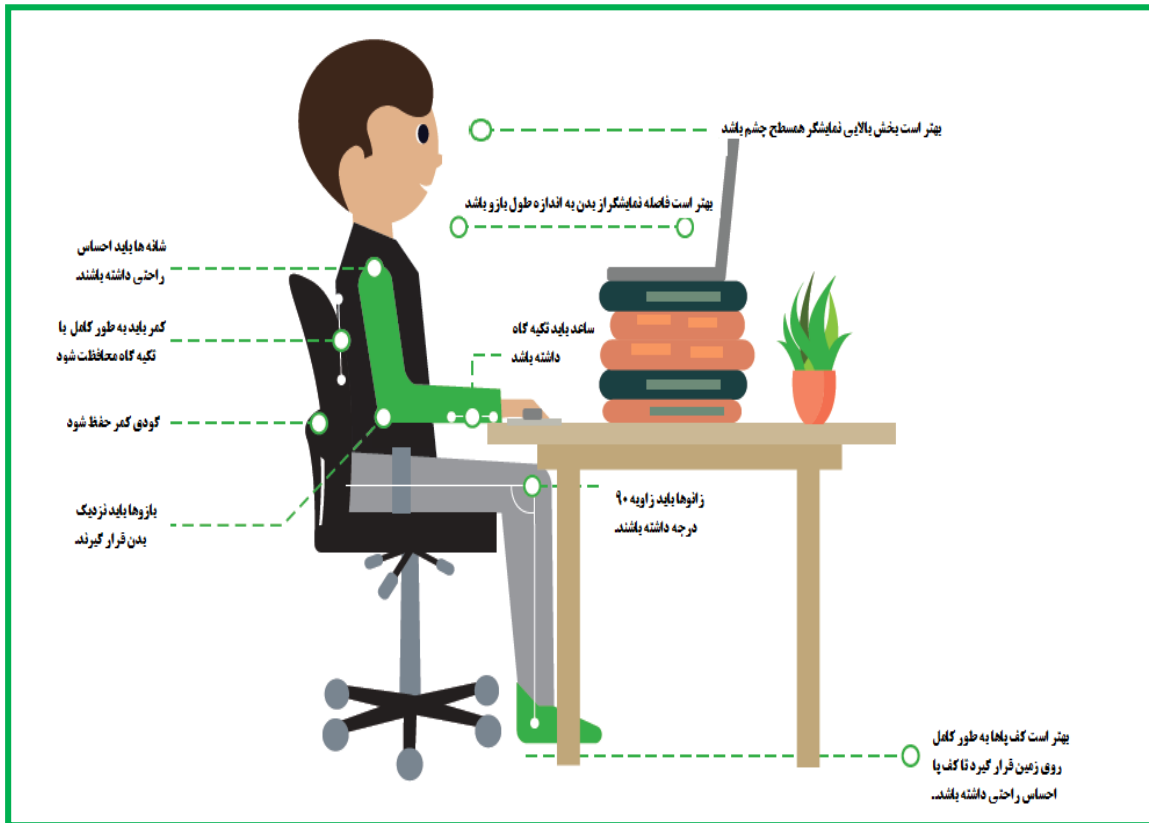
چندین بار بین ساعات کاری از جای خود برخیزید، بایستید، اعضای بدن و دست‌ها را به سمت پایین رها کنید. سعی کنید استراحت و ریلکس کردن اندام‌ها را به عنوان یک عادت همیشگی انجام دهید.



✔ برای تأمین تکیه‌گاه مناسب، تا جایی که فضای شکم اجازه می‌دهد و تکیه‌گاه کمر مناسب باشد، نمایشگر را به سمت عقب میز حرکت دهید. با این کار بخش جلویی میز تبدیل به تکیه‌گاه مساعد می‌شود. همچنین این کار تا حدودی باعث جلوگیری از خم شدن می‌شود.



به طور کلی:



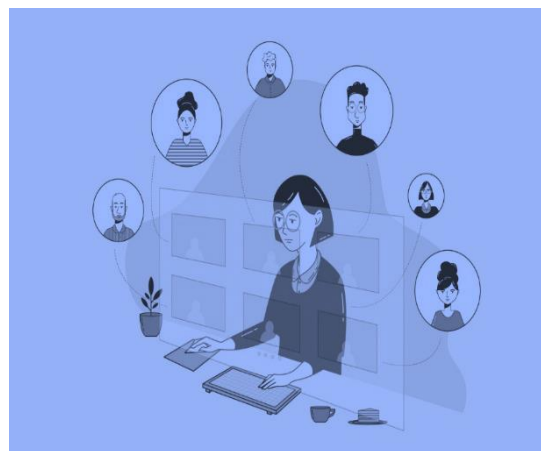


۳. سلامت روان در زمان دور کاری

کرونا تنها سلامت جسمی ما را تهدید نمی‌کند، بلکه سلامت روانی ما را نیز تحت تاثیر قرار داده است. شاید بدترین پیامد کرونا بر هم زدن نظم زندگی و آسایش روانی-اجتماعی ما باشد. در ادامه توصیه‌هایی جهت بهبود سلامت روان در زمان کرونا آورده شده است:

ارتباط با دوستان و آشنایان صمیمی و با

انگیزه: با دوستان، آشنایان و افراد خانواده که احساس خوبی به آن‌ها دارید، از طریق فناوری‌های ارتباط تصویری همانند اسکایپ یا سایر برنامه‌ها ارتباط برقرار کنید. درباره ترس‌ها و نگرانی‌های خود با آن‌ها صحبت کنید. شاید آن‌ها نیز احساساتی مشابه شما داشته باشند.



یک برنامه منظم داشته باشید: یک روال و

برنامه ایجاد و آنرا حفظ کنید. یک فضای مشخص برای کار کردن مشخص کنید. اگر چه برنامه هر شخص با شخص دیگر متفاوت است، برای نمونه یک برنامه عمومی را اینجا آورده‌ایم. هر فرد می‌تواند برنامه‌ای شخصی متناسب با فعالیت‌ها و کارهای خود تدارک ببیند.

زمان	فعالیت
۷:۰۰ صبح	از خواب بیدار شوید
۷:۳۰ صبح	صبحانه و زمان اختصاصی برای خانواده
۸:۳۰ صبح تا ۱۲:۰۰ ظهر	کار کنید و با استراحت‌های کوتاه ۳۰ دقیقه‌ای یا بیشتر بدن را سر حال نگه دارید.
۱۲:۰۰ تا ۱:۰۰ بعد از ظهر	ناهار بخورید، نماز بخوانید، هوای تازه تنفس کنید، نرمش و ورزش انجام دهید
۵:۰۰ تا ۷:۰۰ بعد از ظهر	شام و استراحت؛ به دوستانتون زنگ بزنید یا در کنار خانواده باشید.
۷:۰۰ بعد از ظهر تا ۹:۰۰ شب	زمان رسیدگی به خود و کارهای شخصی

سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید:

با موارد زیر سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید:



و سازمان بهداشت جهانی درباره کنترل بیماری مطلع شوید.

شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها را

محدود شده دنبال کنید: از دنبال کردن مداوم اخبار، رسانه‌ها، و شبکه‌های اجتماعی که باعث افزایش اضطراب، استرس و یا ترس در شما می‌شوند، دوری کنید.

حدود و زمان برنامه کاری را مشخص

کنید: زمانی که در خانه کار می‌کنید، زمان کار مشخصی داشته باشید و بیش از حد کار نکنید. این مسأله می‌تواند به سلامتی و رفاه شما آسیب بزند.

خلاق باشید: تجربیات و ایده‌های خود را

پیرامون بهتر انجام دادن کارهایتان با همکاران و دوستانتان به اشتراک بگذارید و آن‌ها را تشویق به انجام کارهای مشابه کنید.

به علائم کرونا توجه کنید: اگر احساس

می‌کنید علائمی مربوط به ویروس کرونا دارید، نگران نباشید. ابتدا با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرید. کارشناسان این مراکز تمام تلاش خود را برای راهنمایی شما در راستای انجام اقدامات لازم، بدون مراجعه به مراکز درمانگاه و بیمارستان به کار می‌گیرند.

- شستن دست‌ها با صابون به مدت ۲۰ ثانیه

- داشتن خواب کافی

- تغذیه مناسب

- مصرف ویتامین‌ها

بهداشت فردی را رعایت کنید: با اینکه

بارها تکرار شده است، اما باز تاکید می‌کنیم، رعایت بهداشت فردی مهمترین راهکار مراقبت در برابر کروناست.

فعالیت بدنی و ورزش داشته باشید: این

امر نه تنها برای سلامت جسمی شما مفید است، بلکه برای سلامت روانی شما نیز مفید خواهد بود. در ادامه این کتابچه، نکاتی در این باره آورده شده است.

هوای تازه تنفس کنید: اگر شرایط اجازه

می‌دهد، برای پیاده‌روی سریع و تنفس هوای تازه به بیرون از منزل بروید، اما از رفتن به مکان‌های شلوغ و تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید.

اطلاعات خود در مورد کرونا را تازه و به

روز نگه دارید: داشتن دانش کافی و جدید در مبارزه با ویروس قدرتمند کرونا، احساس روانی مطلوبی برای افراد دارد. از آخرین اطلاعات منابع معتبری مانند وزارت بهداشت



۴. ارگونومی محیطی

الف. آسایش صوتی در دور کاری

هرچند انسان برای برقراری ارتباط با محیط پیرامون خود نیازمند حس شنوایی است، اما انتشار صداهای مزاحم می‌تواند در آسایش و کارایی ذهنی اختلال ایجاد کند. در ادامه توصیه‌هایی در این زمینه آورده شده است:

- سعی کنید اتاق یا بخشی از منزل را برای قرار دادن میز کار و تجهیزات خود در نظر بگیرید که بتوانید خود را از منابع سروصدا دور نگه دارید.
- با هماهنگی اعضای خانواده سعی کنید، صداهایی که موجب حواس‌پرتی در بازه‌های کاری می‌شوند (برای برقراری تماس‌های تلفنی یا ویدئویی یا وظایفی که نیازمند تمرکز بالا هستند) را تا حد امکان کنترل کنید.
- با تعمیرات به موقع سامانه‌های سرمایشی و گرمایشی، تجهیزات تهویه، لوله‌کشی آب از انتشار صداهای مزاحم مربوط به ساختار ساختمان جلوگیری کنید.

- می‌توانید برای کنترل سروصدا حین کار، از تجهیزات حفاظت فردی ساده و ارزان مانند گوشی‌های داخل گوشی استفاده کنید. به شرط آن‌که به طور مرتب تمییز شوند.
- با بستن پنجره‌ها و روشن کردن سیستم‌های سرمایشی و تهویه، صداهای منتقله از بیرون (صدای حمل‌ونقل خودروها، تعامل همسایه‌ها، فروشنده‌های دوره‌گرد و غیره) را کنترل کنید.

ب. آسایش دمایی و تهویه در دور کاری

- افزایش یا کاهش دما بر پارامترهای ذهنی مانند تمرکز، راحتی و عملکرد افراد تأثیرگذار است و حتی می‌تواند باعث خطای انسانی شود. بنابراین راهکارهای زیر در این زمینه توصیه می‌شود:
- سعی کنید در خانه محدوده دمای آسایش را برای خود فراهم کنید. به خاطر داشته باشید محدوده آسایش دمایی در فصل‌های تابستان و زمستان با هم تفاوت دارد.
 - بیشتر افراد در درجه حرارت ۲۱ الی ۲۴ درجه سانتی‌گراد و رطوبت نسبی ۵۰ الی ۶۰ درصد احساس راحتی می‌کنند.



- روشنایی طبیعی به دلیل کامل بودن طیف نور، اثرات مثبت عصبی-روانی و فیزیولوژیک بر بدن دارد. بنابراین بهتر است پرده‌ها را کنار بزنید و میز کار خود را در اتاق‌های دارای روشنایی طبیعی قرار دهید.
 - اگر استفاده از روشنایی طبیعی در خانه شما امکان‌پذیر نیست، از لامپ‌های آفتابی و مهتابی به طور ترکیبی استفاده کنید.
 - مراقب خیرگی حاصل از منابع روشنایی، پنجره و غیره باشید. برای این کار نباید نور منابع نوری مثل خورشید یا چراغ‌ها به طور مستقیم یا غیرمستقیم به چشم شما بتابد.
 - برای تأمین روشنایی کافی در مناطقی از خانه که روشنایی مناسب و کافی نیست، می‌توانید در حین مطالعه، نوشتن، تایپ کردن و سایر وظایف شغلی از منابع روشنایی موضعی همانند چراغ‌های مطالعه، آباژورها و غیره استفاده کنید. مراقب باشید این منابع نوری تکمیلی باعث ایجاد خیرگی و درخشنگی نشوند.
 - صفحه نمایشگر باید نسبت به پنجره و چراغ‌ها در زاویه ۹۰ درجه قرار گیرد، تا دید مانیتور بهتر شود.
 - بهتر است با باز کردن در و پنجره‌های خانه (به شرط آن‌که آسایش صوتی را مختل نکند) و یا استفاده از سیستم‌های تهویه، هوای اتاق به طور مرتب تعویض شود.
 - دستگاه‌های تهویه مطبوع یا خنک‌کننده‌ها/گرم‌کننده‌هایی که هوا را به طور مستقیم بر روی صورت شما می‌دمند، ممکن است باعث خشکی چشم شوند (به خصوص اگر از لنزهای تماسی استفاده می‌کنید). لازم است حین اجرای وظایف کاری در خانه، در راستایی قرار بگیرید که این باد گرم/سرد به طور مستقیم به صورت شما ندمند.
- ج. روشنایی در دورکاری**
- روشنایی مطلوب عاملی مؤثر بر بهبود سلامت، آسایش، هوشیاری، خلق‌وخو، کیفیت خواب، سرعت کار، کارایی، بهره‌وری و کاهش خطا باشد. بهبود روشنایی می‌تواند به بهبود وضعیت قرارگیری بدن هنگام کار کمک کرده و از اختلالات اسکلتی-عضلانی نیز جلوگیری کند. توصیه‌های زیر برای بهتر کردن شرایط روشنایی در دورکاری ارائه شده است:



۵. ورزش و فعالیت بدنی در دوران کرونا

✓ بررسی تحقیقات مربوط به فعالیت‌های جسمانی و عفونت‌های ویروسی نشان می‌دهد که ورزش منظم با شدت متوسط، باعث افزایش ایمنی بدن و تولید سلول‌های کشنده ویروس در بدن می‌شود. با توجه به شواهد موجود و شباهت علائم کرونا با برخی ویروس‌ها، توصیه‌های ورزشی زیر برای افراد مختلف می‌تواند مفید باشد:

- محدود کردن ورزش سنگین در این مرحله منطقی است، زیرا ممکن است حساسیت به عفونت را افزایش دهد.
- افراد سالم یا بدون علامت می‌توانند با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی با شدت متوسط ورزش کنند.
- افرادی که علائم خفیف دستگاه تنفسی فوقانی دارند (به عنوان مثال آبریزش بینی، احتقان سینوس، گلودرد خفیف) با احتیاط بیشتری فعالیت‌های ورزشی را انجام دهند.
- افراد مشکوک به علائم Covid-19 (مانند تب، سرفه، گلودرد شدید، میالژی، تنگی نفس، خستگی عمومی) باید از ورزش خودداری کنند.

شیوع بیماری کرونا باعث شده است که بسیاری از ما بیش از قبل، در خانه می‌مانیم و می‌نشینیم. برای بسیاری از ما دشوار است که ورزش‌هایی را که معمولاً انجام می‌دادیم، بخواهیم انجام دهیم.

• به یاد داشته باشید استراحت‌های کوتاه بین کار و انجام فعالیت‌های کششی به مدت ۳-۴ دقیقه یا راه رفتن در بین کار، به کاهش گرفتگی عضلات و بهبود گردش خون کمک خواهد کرد.

✓ فعالیت بدنی منظم هم به نفع بدن و هم ذهن است.

✓ فعالیت بدنی منظم در این دوران کرونایی، می‌تواند از احساس روزمرگی جلوگیری کرده و راهی برای تعامل بهتر با خانواده و دوستان ایجاد کند. بنابراین برای سلامت روان مفید بوده، کاهش ریسک ابتلا به افسردگی و نیز بهبود احساسات فردی را در پی خواهد داشت.

• زمان‌هایی که در خانه هستید، راه بروید، حرکات کششی انجام دهید، حرکات ورزشی بدون وزنه انجام دهید. این فعالیت‌ها برای کاهش استرس و افزایش ترشح اندروپین در بدن شما موثر است.



- ❖ با مهیج کردن کارهای خانه همانند شستشو، جارو کردن، گردگیری و غیره می‌توانید آن‌ها را به فعالیت ورزشی تبدیل کنید (😊).
- ❖ کارهای باغبانی و فعالیت‌هایی که در حیاط یا پارکینگ خانه انجام می‌شوند نیز گزینه‌های خوبی برای فعالیت هستند. هوای تازه و نور آفتاب تأثیر خوبی بر سلامت روان شما خواهند داشت.
- ❖ فعالیت فیزیکی را به یک فعالیت اجتماعی تبدیل کنید تا ورزش تبدیل به یک موضوع سرگرم‌کننده و جذاب تبدیل شود.
- ❖ بازی‌های فعال را به همراه کودکان خود بازی کنید یا با استفاده از موسیقی زمان ورزش را دل‌انگیزتر بگذرانید.
- ❖ تمرینات خود را به صورت مداوم پیگیری کنید. استفاده از ردیاب‌های تناسب اندام و یا دیگر نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌ها می‌تواند به شما در ایجاد انگیزه و ترغیب‌تان به ورزش کمک کنند.
- ❖ سعی کنید به عنوان یک برنامه ثابت، فعالیت بدنی را به عنوان بخشی از زندگی روزانه‌تان قرار دهید.
- ❖ حین تماس با تلفن به جای نشستن، قدم بزنید.
- ❖ به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- ❖ اگر می‌توانید از منزل خارج شوید، به شرط آن‌که آخرین دستورات عمل‌های ستاد کشوری مقابله با کرونا را رعایت کنید.
- ❖ اگر امکان پیاده‌روی، دویدن یا دوچرخه‌سواری در خارج از خانه را دارید، حتماً فاصله فیزیکی ایمن از دیگران را حفظ کنید.
- ❖ صبح زود یا اواخر روز بهترین زمان برای فعالیت‌های ورزشی خارج از خانه هستند.
- ❖ لازم است از خیابان‌ها و پارک‌هایی که دارای جمعیت زیاد هستند دور شوید تا خطر سلامتی خود را به حداقل برسانید.
- ❖ فعالیت‌های جسمانی را در ساعات خلوت و محیط‌های کم‌ترددی که در ۵ کیلومتری خانه‌تان وجود دارد، انجام دهید.
- ❖ مدت زمان فعالیت‌های ورزشی در خارج از خانه را به حداکثر یک ساعت محدود کنید.
- ❖ به یاد داشته باشید که همیشه مقداری ضدعفونی‌کننده دست که حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل باشد به همراه داشته باشید.
- ❖ دست خود را به محض بازگشت به محیط خانه حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم بشویید.



چند حرکت کششی ساده در ادامه آمده است، که

بسیار ساده بوده و می‌توانید حین دور کاری و در ایستگاه کاری که در خانه ایجاد کرده‌اید، آن‌ها را انجام دهید:

۱. انگشتان هر دست را به کمک دست مقابل به سمت خارج بکشید و ۱۵ ثانیه نگه دارید.



۲. سر را به سمت راست/چپ و بالا/پایین حرکت دهید. هر حرکت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.



از آن‌جا که احتمالاً باشگاه‌های ورزشی مورد علاقه شما در این دوران بسته هستند، بسیاری از آن‌ها برنامه‌های ورزشی خود را به صورت زنده (لایو اینستاگرام) یا به صورت اپلیکیشن‌های ورزشی برای اعضای خود یا عموم مردم ارائه می‌دهند. بنابراین برای دیدن این حرکات جدید، به صورت آنلاین کانال‌ها یا صفحات آن‌ها را چک کنید. با این کار شما می‌توانید به یک کلاس مجازی بپیوندید و از مزایای ارتباط اجتماعی ورزش نیز بهره‌مند شوید.

از فیلم‌ها و آموزش‌های موجود در فضای مجازی استفاده کنید.

خلاق شوید و تمرینات را خودتان را بسازید. به جای وزنه از وسایل خانگی مانند بطری‌های آب پر شده و قوطی یا بطری مواد غذایی استفاده کنید. قدم بزنید یا راه بروید و هر کاری که ضربان قلب شما را کمی بالا ببرد انجام دهید.

برای انجام حرکات کششی، هر کشش را ۱۵ ثانیه حفظ کنید. از حرکات و کشش‌های ناگهانی پرهیز کنید. به یاد داشته باشید فقط باید کشش عضله را حس کرد و این کشش هرگز نباید به درد تبدیل شود.



۳. آرنج را به سمت شانه مخالف بکشید و ۱۵ ثانیه نگاه دارید.



۴. دستها را به جلو کشیده و پشت خود را گرد کنید. سپس دستها را از پشت به هم قلاب کنید و تنه خود را صاف نگاه دارید. این حرکات را برای ۱۵ ثانیه حفظ کنید.



۵. مچ یک پا را بر روی پای دیگر گذاشته و کمر خود را صاف نگاه دارید (برای ۱۵ ثانیه).



۶. یک پا را به سمت جلو کشیده و تنه خود را به جلو بیاورید. سعی کنید پنجه پا را به سمت خودتان بکشید و کمر را صاف نگاه دارید. این کشش را برای مدت ۱۵ ثانیه حفظ کنید.





۶. سخنی با مدیران و کارفرمایان:

پیش‌بینی می‌شود در آینده، کار در خانه یا دورکاری (به عنوان یک اقدام کنترل ریسک بیماری‌ها) در بسیاری از کسب‌وکارها رایج شود. کار در خانه چالش‌های زیادی را در مورد نحوه انجام کار، توزیع وظایف، نقش‌ها و مسئولیت‌ها ایجاد می‌کند. همچنین خطرات بالقوه‌ای برای سلامتی، رفاه و بهره‌وری سازمان به دنبال دارد. بنابراین لازم است:

- ✓ برای کمک به کارکنان حین دور کاری، سیاست شفاف‌تری برای کار در خانه تدوین شود.
- ✓ ضروری است که به کارکنانی که در خانه کار می‌کنند، مشاوره، پشتیبانی و تجهیزات داده شود تا بتوانند راحت کار کنند.
- ✓ برای برقراری و حفظ ارتباط مؤثر با همکاران و مشتریان به چه نوع پشتیبانی یا آموزش‌هایی نیاز دارند؟
- ✓ مدیران و سرپرستان در صورت امکان باید از کارکنان بخواهند کار خود را از خانه ادامه دهند. برای حفظ رفاه جسمی و روحی کارکنان به آن‌ها اطمینان دهند که با اجرای این خواسته، از کار اخراج نمی‌شوند. با این کار تعداد افراد حاضر در محل کار کاهش و خطر مواجهه با ویروس تا حد زیادی مدیریت می‌شود.

✓ توصیه می‌شود حتماً شرایط دور کاری کارکنان دارای سنین ۷۰ سال و بالاتر (صرف نظر از شرایط پزشکی) و افراد زیر ۷۰ سال دارای شرایط زیر فراهم شود:

- افراد دارای بیماری‌های تنفسی مانند آسم.
- افراد دارای بیماری‌های انسدادی ریوی مزمن (COPD)، آمفیزم یا برونشیت.
- افراد دارای بیماری‌های مزمن قلبی (نارسایی قلبی)، کلیوی یا بیماری‌های کبدی.
- افراد دارای بیماری‌های عصبی مزمن (پارکینسون، بیماری نورون حرکتی، بیماری مالتیپل اسکلروز (MS) یا فلج مغزی).
- افراد دارای دیابت.
- افرادی که سیستم ایمنی آن‌ها ضعیف شده مانند بیماران شیمی درمانی.
- مصرف‌کنندگان داروهای خاص مانند قرص‌های استروئیدی.
- افراد دارای اضافه وزن بیش از حد یا شاخص توده بدنی (BMI) از ۴۰ یا بالاتر.
- زنان باردار.



هستند، یا در خانه‌ای زندگی می‌کنند که یک یا چند نفر از اعضای خانواده به کرونا مبتلا شده‌اند؛ آن‌ها را تشویق کنید حتماً با متخصصان ایمنی و بهداشت حرفه‌ای محل کارشان مشورت داشته باشند.

❖ اگر قصد بازگشت به محل کار را دارند، در سریع‌ترین زمان از مدیر یا سرپرست خود بخواهید، بسته آموزشی که حاوی اطلاعات مورد نیاز شما قبل از بازگشت به کار است را در اختیار شما قرار دهد.

❖ برای آشنایی با دستورالعمل‌های بهداشتی حفاظت در برابر کرونا در محیط‌های کاری به کتابچه "ارگونومی و ایمنی در دوران شیوع کرونا - محیط‌های کاری" مراجعه نمایید.

❖ وقتی تیم‌ها دور کاری می‌کنند، از تعصب‌های بی‌جا خودداری کنید. به عنوان مثال نه تنها از افراد صمیمی اطرافتان مشارکت بطلبید، بلکه از سایرین را نیز در فعالیت‌های کاری سازمان مشارکت دهید. احساس محرومیت و اضطراب برای عملکرد بالا در کارهای تیمی اثرات روانی منفی بر کارکنان خواهد داشت.

❖ کارکنان را تشویق کنید تا با یکدیگر ارتباط منظم داشته باشند.

❖ افراد باید به پشتیبانی فنی و نرم‌افزارهای ارتباط گروهی دسترسی داشته باشند.

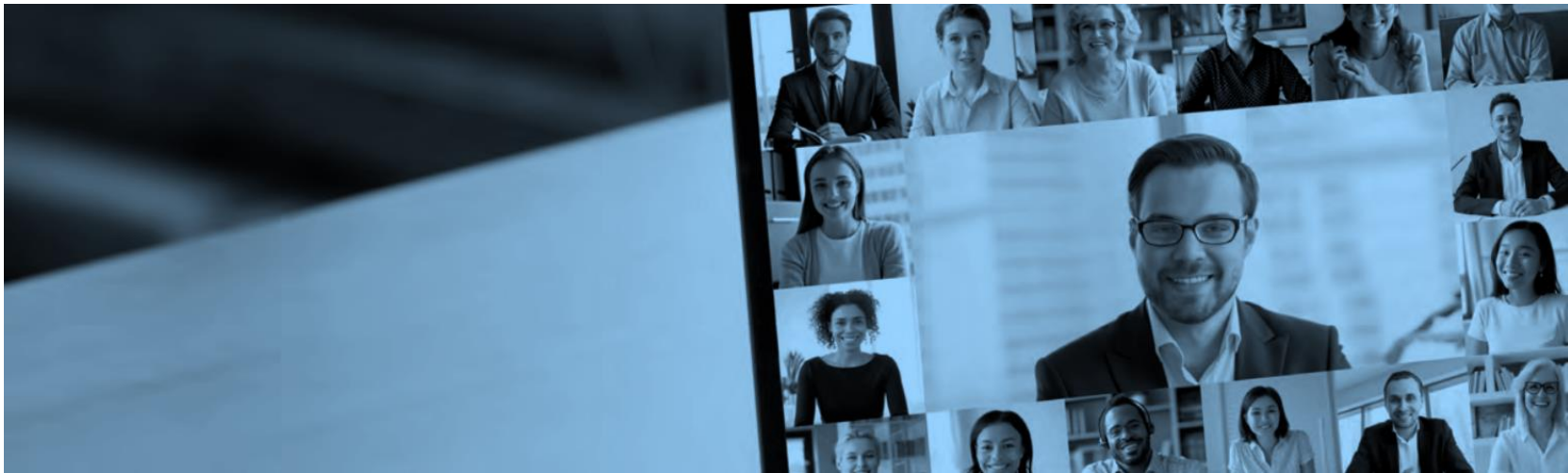
❖ اکنون یک زمان عالی برای کارمندان است که مهارت‌های خود را از طریق آموزش‌های آنلاین تقویت کنند.

❖ به کارکنان توصیه کنید که اگر می‌توانید یک اتاق جدا برای کارشان در نظر بگیرند. اگر به اندازه کافی اتاق در اختیار نداشتند با روش‌هایی خلاقانه محیط کوچکی برای کارشان در خانه تدارک ببینید.

❖ به کارکنان توصیه کنید برای به حداقل رساندن خطرات مربوط به برق‌گرفتگی، گیر کردن کابل به پا و افتادن و غیره، بایستی کابل‌های برق را به خوبی مدیریت کنند. به خصوص هنگامی که این کابل‌ها از راهروها یا ورودی درب اتاق می‌گذرند.

❖ مغز انسان به طور مداوم حداکثر تا ۹۰ دقیقه بازدهی دارد. بنابراین زمان کاری روزانه‌شان را به بازه‌های کوچک تقسیم کنند. ۹۰ دقیقه را به کار بی وقفه و با حداکثر بازدهی بپردازند و پس از آن حداقل نیم ساعت از کار دور شوند.

❖ اگر قصد بازگشت به محل کار را دارند، ولی از مشکلات اساسی سلامتی رنج می‌برند، باردار



- ❖ اگر سازمان تصمیم بگیرد برخی مشاغل برای همیشه در خانه انجام شوند، لازم است ارزیابی کاملی از ایستگاه کاری فرد در خانه انجام شود. (اگر کارکنان آموزش مناسبی در زمینه ارگونومی ایستگاه کاری دیده باشند، این ارزیابی‌ها می‌توانند به صورت خود-ارزیابی انجام شوند).
- ❖ افزایش دور کاری و فاصله‌گذاری فیزیکی باعث شده تا تعداد جلسات از راه دور افزایش یابد. قبل از راه‌اندازی یک جلسه مجازی یا تماس مجازی، باید بدانید که آیا این تماس برای همه طرف‌ها مقدور است یا خیر. ایجاد یک مسیر مشخص برای برقراری ارتباط باعث می‌شود کار ساده‌تر شود.
- ❖ افراد را ترغیب کنید که پنج دقیقه زودتر در جلسه حاضر باشند تا امکان مکالمه غیررسمی فراهم شود. با ایجاد فرصت برای برخی از بحث‌های باز و آزاد قبل و بعد از جلسه، احساس ارتباط مناسب را بهبود ببخشید.

- ❖ کار از راه دور باعث می‌شود مردم احساس تنهایی کنند، تنهایی می‌تواند موجب افسردگی و سایر مسائل روانی شود. کارفرمایان و مدیران باید این نکته را به صورت ویژه مورد توجه قرار دهند.
- ❖ برای مدیریت اضطراب کارکنان، امکان صحبت با یک مشاور، روان‌شناس یا پزشک را برای کارکنان فراهم کنید.
- ❖ برای کار موقت در خانه یا دورکاری نیازی به ارزیابی ارگونومی کامل خانه به طور جداگانه برای هر یک از کارمندان وجود ندارد. با این حال، توصیه می‌شود، اطلاعات راهنمایی در اختیار آن‌ها قرار داده شود تا بتوانند شرایط کاری خود در خانه را ارزیابی کنند.
- ❖ در بسیاری از افراد دورکار به دلیل کاهش حرکت، استرس و اضطراب و تناسب ضعیف تجهیزات کار در خانه با بدن آن‌ها، خطر ابتلا به اختلالات اسکلتی عضلانی بالاست.
- ❖ برای افرادی که دچار اختلالات اسکلتی عضلانی هستند یا نمی‌توانند با وضعیتی راحت در خانه کار کنند، یک ارزیابی ارگونومی از راه دور (تماس تلفنی یا ارتباط ویدیویی) از ایستگاه کاری آنان داشته باشید.

- 1.ergonomics ELi, work a. Practical Guide temporary work from home 2020. Available from:
<https://entrac.ca/wp-content/uploads/2020/03/Practical-Guide-ergonomics-and-temporary-work-from-home-by-Entrac.pdf>.
- 2.Motamed zade M, Shahcheragh B, Enayati movafagh A. Ergonomics in computer workstation: Fanavaran 2011.
- 3.safety HEH. Remote Workstation Ergonomic Tips. 2020.
4. Working Remotely During COVID-19: Your Mental Health & Well-Being, American Psychology Association, 2020
5. <https://www.vichealth.vic.gov.au/be-healthy/exercise-covid-19>
- 6.https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf
- 7.<http://militarymedj.ir/article-1-2451-fa.pdf>
- 8.<https://www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/telework.html>