



Προστασία της Υγείας των Εργαζομένων σε Οθόνες Οπτικής απεικόνισης

Οι οθόνες οπτικής απεικόνισης, όπως οι **οθόνες των ηλεκτρονικών υπολογιστών, οι τηλεοράσεις, οι οθόνες κυκλωμάτων παρακολούθησης** σε χώρους εργασίας κ.ά., σχετίζονται με μια **σειρά κινδύνων για την υγεία** των ατόμων που εργάζονται μπροστά από αυτές. Οι κίνδυνοι αυτοί αφορούν κατά κύριο λόγο την **όραση** και το **μυοσκελετικό σύστημα**, δηλαδή τα μάτια, τα άνω άκρα και σημεία κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Δεδομένου ότι στο σύγχρονο κόσμο της εργασίας, όπου η αξιοποίηση της τεχνολογίας αποτελεί ήδη σημαντικό μέρος της καθημερινότητας στους περισσότερους χώρους εργασίας, **η απασχόληση σε οθόνες οπτικής απεικόνισης όλο και θα αυξάνεται**, εκτιμάται ότι η αξία της εφαρμογής των βασικών αρχών προστασίας της υγείας των εργαζομένων είναι τεράστια.

Οθόνη Οπτικής απεικόνισης

Οθόνη οπτικής απεικόνισης είναι κάθε αλφαριθμητική ή γραφική οθόνη, που αποτελεί τμήμα εξοπλισμού επεξεργασίας, αναπαραγωγής ή οπτικής παρουσίασης στοιχείων ανεξάρτητα από την χρησιμοποιούμενη μέθοδο. Εργαζόμενοι σε αυτές θεωρούνται κάθε πρόσωπο που απασχολείται από έναν εργοδότη με σχέση εργασίας, συμπεριλαμβανομένων των ασκούμενων και των μαθητευόμενων, το οποίο χρησιμοποιεί τακτικά και για ένα μη αμελητέο τμήμα της κανονικής του εργασίας την οθόνη οπτικής απεικόνισης.

Τα συχνότερα προβλήματα υγείας, που σχετίζονται με την εργασία σε οθόνη οπτικής απεικόνισης, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, αφορούν στη σωματική αλλά και ψυχική υγεία και είναι τα εξής:

- **Οπτική κόπωση και προβλήματα όρασης**, όπως πόνοι, ερεθισμός και τσούξιμο στα μάτια
- **Κεφαλαλγίες**
- **Δερματολογικά προβλήματα**, όπως ερεθισμοί και εξανθήματα
- **Μυοσκελετικές παθήσεις**, όπως τενοντίτιδα, αρθρίτιδα και σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- **Στρες, ληθαργία, προβλήματα ύπνου**

Τα αναφερόμενα προβλήματα υγείας οφείλονται τόσο στην **ποιότητα της οθόνης** που ο εργαζόμενος χρησιμοποιεί όσο και με άλλες παραμέτρους, όπως **οι συνθήκες φωτισμού, οι μικροκλιματικές συνθήκες, οι εργονομικοί παράγοντες, ο χρόνος χρήσης της οθόνης, η οργάνωση της εργασίας και τα διαλείμματα**, καθώς και ο σχεδιασμός των πληροφοριακών συστημάτων, η αποτελεσματικότητα και ο εκσυγχρονισμός του εξοπλισμού που χρησιμοποιείται.

Προστασία της Υγείας και Ιατρικές Εξετάσεις σε εργαζόμενους σε Οθόνες Οπτικής απεικόνισης

Η **επίβλεψη της υγείας** των εργαζομένων σε οθόνες οπτικής απεικόνισης **αποτελεί υποχρέωση** του εργοδότη, σύμφωνα με το **Π.Δ. 398/94**. Σύμφωνα με τις κείμενες διατάξεις, ο εργοδότης έχει την υποχρέωση να εξασφαλίζει ότι κάθε εργαζόμενος υπόκειται σε **ιατρικές εξετάσεις της όρασης και του μυοσκελετικού συστήματος** κατά την πρόσληψη, στη συνέχεια μία φορά τον χρόνο, καθώς και όταν οι εργαζόμενοι αισθάνονται ενοχλήσεις που μπορεί να οφείλονται στην εργασία τους. Επιπλέον, ο εργοδότης παρέχει στους εργαζόμενους **ειδικά γυαλιά**, εφόσον τα αποτελέσματα της επίβλεψης υγείας τα καθιστούν αναγκαία και εφόσον τα συνήθη γυαλιά δεν είναι κατάλληλα ή αποτελεσματικά για την συγκεκριμένη εργασία.



Αξίζει να αναφερθεί ότι για τις ιδιαίτερα **ευαίσθητες ομάδες κινδύνου** θα πρέπει να υπάρχει **συμπληρωματική ενημέρωση και μέριμνα** για την καλύτερη αντιμετώπιση προβλημάτων που προκαλούνται από την εργασία με οθόνες οπτικής απεικόνισης. Για τις **έγκυες γυναίκες**, θα πρέπει να υπάρχει συμπληρωματική ενημέρωση και μέριμνα για την καλύτερη αντιμετώπιση προβλημάτων, ψυχολογικών κυρίως κατά τα πρώτα στάδια της κύησης και εργονομικών, κυρίως στα μεταγενέστερα, που προκαλούνται από την εργασία με οθόνες οπτικής απεικόνισης.

Πώς γίνονται οι Υποχρεωτικές Ιατρικές Εξετάσεις σε Εργαζόμενους σε Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης

Η GEP μπορεί να προσφέρει ολοκληρωμένες υπηρεσίες επίβλεψης της υγείας, μέσα από τη διενέργεια προληπτικών ιατρικών εξετάσεων, καταλήγοντας στην έκδοση της βεβαίωσης καταλληλότητας για εργασία από άποψη υγείας, με στόχο τη συμμόρφωση κάθε επιχείρησης με την ελληνική νομοθεσία και τις εφαρμοζόμενες παγκοσμίως πρακτικές υγείας και ασφάλειας. Ο ιατρικός προληπτικός έλεγχος βασίζεται στην περιοδική παρακολούθηση της υγείας των εργαζομένων που εκτίθενται σε βλαπτικούς παράγοντες και οδηγεί στην αποτελεσματική λειτουργία της εταιρίας, καθώς και στην αύξηση της παραγωγικότητας. Ανάμεσα στις προληπτικές εξετάσεις που προσφέρει η GEP περιλαμβάνονται ο έλεγχος οπτικής οξύτητας και η μυοσκελετική εκτίμηση σε εργαζόμενους σε οθόνες οπτικής απεικόνισης.



Κατά την **οφθαλμολογική εξέταση** αξιολογούνται τα εξής σημεία:

- **Μακρινή όραση** (δεξιά, αριστερά και αμφίπλευρα)
- **Κοντινή όραση** (δεξιά, αριστερά και αμφίπλευρα)
- **Υπερμετρωπία**
- **Χρωματοψία**
- **Οπτικές φορίες**
- **Οπτικά πεδία**

Κατά τη **μυοσκελετική εκτίμηση** αξιολογούνται τα εξής σημεία:

- **Πλήρες μυοσκελετικό ιστορικό**
- **Αναλυτική κλινική εξέταση** που εστιάζει σε βάδιση, άνω και κάτω άκρα, σπονδυλική στήλη

Οι εξετάσεις μπορούν να γίνονται είτε στο ιατρείο της GEP στο Μαρούσι είτε σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο εντός μιας επιχείρησης (π.χ. ιατρείο επιχείρησης).



Απλές Συμβουλές για βελτίωση του τρόπου εργασίας με οθόνες οπτικής απεικόνισης

- Προσαρμόστε το κάθισμά σας, ώστε να είναι κατάλληλο για τα δικά σας ανθρωποκεντρικά δεδομένα και τις ανάγκες που σχετίζονται με τον τρόπο που εργάζεστε.
- Υποστηρίξτε τους πήχεις όταν χρησιμοποιείτε το πληκτρολόγιο, ώστε να μειώσετε τη φόρτιση σε ώμους και αυχένα.
- Φροντίστε για την ευταξία στο γραφείο σας, ώστε να υπάρχει μια ικανοποιητική επιφάνεια εργασίας.

➤ Ρυθμίστε το ύψος του πληκτρολογίου, ώστε οι ώμοι να είναι χαλαροί, οι αγκώνες να είναι κοντά στο σώμα και λυγισμένοι στις 90ο ή ελαφρά μεγαλύτερη γωνία, το άνω άκρο της μέσης σειράς των πλήκτρων να είναι στο ίδιο ύψος ή λίγο πιο κάτω από τους αγκώνες και οι καρποί να βρίσκονται σε φυσιολογική στάση, δηλαδή όχι σε έκταση ή ωλένια απόκλιση.

➤ Φροντίστε να έχετε πάντα το ποντίκι στο ίδιο ύψος και όσο το δυνατόν πιο κοντά στο πληκτρολόγιο ή το σώμα σας.

➤ Στην τοποθέτηση της οθόνης, προσπαθήστε το βλέμμα σας να έχει κατεύθυνση προς τα κάτω της οθόνης, ώστε όταν διαβάζετε το μέσο της οθόνης το βλέμμα σας να πέφτει ελαφρώς προς τα κάτω.

➤ Η απόσταση όρασης από την οθόνη πρέπει να είναι περίπου 60-80 εκατοστά, δηλαδή όσο αντιστοιχεί σε ένα τεντωμένο χέρι.

➤ Τοποθετήστε την οθόνη έτσι ώστε το φως της μέρας να έρχεται από το πλάι.

➤ Ξεκουράστε τα μάτια σας, στρέφοντας το βλέμμα σας κάπου μακριά, κλείνοντας τα μάτια σας για λίγα δευτερόλεπτα και ρυθμίζοντας τη φωτεινότητα (ανοικτό φόντο και σκούρο κείμενο).



Health and Safety Advisors

gepgroup.gr



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St.
151 25 Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr

Connect with us:

