

Для коментарів чи іншого зворотного зв'язку заповніть форму:
[форма зворотного зв'язку щодо цієї версії настанови](#)

Версія цього документу для друку: <http://guidelines.moz.gov.ua/documents/2918?id=ebm00841&format=pdf>

Настанови на засадах доказової медицини.
Створені DUODECIM Medical Publications, Ltd.

Настанова 00841. Робота з екранним обладнанням

Автор: Editors

Редактори оригінального тексту: -

Дата останнього оновлення: 2017-09-04

Основні положення

- Робота з екранним обладнанням викликає у деяких працівників надмірну напругу в області шиї, плечей та верхніх кінцівок. Пов'язані з цим симптоми часто є тимчасовими і зникають, коли працівник знаходяться поза роботою.
- Деякі проблеми, зокрема, в області шиї, плечей, рук і очей, можуть зберігатися і мати шкідливий вплив на якість життя і працездатність працівника.
- Багато проблем можна уникнути або, принаймні, полегшити шляхом вдосконалення ергономіки робочого місця та набутих навичок роботи.

Проблемні ділянки, пов'язані з обладнанням екрану

- Проблеми можуть бути викликані
 - сидінням у одному положенні протягом тривалого періоду
 - повторюваними рухами рук і тривалим використанням мишки
 - неналежним дизайном або розташуванням клавіатури або мишки

- незручним положенням рук, які не підтримуються
 - згорбленими плечима або вигнутою шиєю
 - проблемами зору
 - відсутністю перерв.
- Фактори зовнішнього середовища, такі як освітлення, температура, якість повітря та дизайн робочого місця, також впливають на добробут працівників.

Попередження проблем

- Ергономіка робочого місця, а також візуальна ергономіка повинні бути належним чином сплановані.
- Робота повинна бути добре організованою і завдання різноманітними.
- Навантаження повинно бути оптимально розподілене.
- Працівник повинен пройти навчання з інформаційних технологій та використання обладнання.
- Перерви повинні бути включені в рутинну роботу; перерву слід робити принаймні раз на годину. Мета полягає в тому, щоб переміщатися або розслаблятися під час робочого дня, коли працівник відчуває себе природно і вписується в роботу.
- Працівник старшого віку (зазвичай понад 40 років) може потребувати спеціальних окулярів для роботи, особливо пристосованих для роботи з екранним обладнанням.
- Доступна Директива Ради Європи 90/270/ЕЕС щодо мінімальних вимог безпеки та гігієни праці при роботі з екранним обладнанням [[веб|http://eur-lex.europa.eu...](http://eur-lex.europa.eu...)].

Тести для очей та зору

- Роботодавець повинен організувати тестування очей та зору для працівників, які використовують обладнання з екранними пристроями.
- Відповідно до вищезазначеної Директиви Ради Європи працівники мають право на відповідне тестування очей і зору, яке проводиться працівником з необхідними можливостями
 - перед початком роботи з екранним обладнанням
 - через певні проміжки часу

- якщо працівник відчуває труднощі зору, які можуть виникнути внаслідок роботи з екранними пристроями.
- Спостережні тести проводяться відповідно до вимог служби охорони праці.
- Працівники мають право на офтальмологічне обстеження, якщо результати тесту показують, що це необхідно.
- Тестування очей перед працевлаштуванням
 - Медична сестра з гігієни праці повинна проводити скринінг на вади зору за допомогою відповідного обладнання. Зір повинен бути достатнім для передбачуваної роботи без окулярів або з відповідними коригувальними окулярами.
 - За необхідності, оптометрист або офтальмолог повинні перевірити зір.
- Тести зору через регулярні інтервали необхідні для працівників старше 40 років через пресбіопію. Як правило, тести потрібно кожні 3–5 років. Метою періодичних тестів зору є виявлення необхідності заміни окулярів або інших приладів через звичайний процес старіння. Призначення окулярів є частиною загальної медичної допомоги, але в професіях, де важливим є зір, перевірка придатності та оновлення окулярів вважається частиною зміцнення здоров'я на роботі.

Спеціальна техніка

- Роботодавець зобов'язаний у разі необхідності забезпечити працівника спеціальними окулярами або іншими коригувальними приладами, придатними для роботи з обладнанням з екранними пристроями.
- Спеціальні робочі окуляри можуть бути визначені як окуляри, які відрізняються від звичайних окулярів силою, типом лінз або встановленням лінз. Навіть якщо людина носить окуляри тільки на роботі, вони не вважаються спеціальними приладами, якщо вони не відрізняються від звичайних окулярів.
- Основні правила
 - Якщо це можливо, робоче місце повинно бути розташовано таким чином, щоб працівник міг використовувати свої звичайні окуляри.
 - Спеціальні робочі окуляри повинні забезпечити працівника хорошим зором на всіх відстанях.

- Для забезпечення ефективної співпраці необхідно проконсультуватися з персоналом гігієни праці. Вони також повинні інформувати лікаря-офтальмолога або оптометриста про розміри робочого місця працівника.
- Спеціальні форми направлення доступні для сприяння безперешкодній співпраці між персоналом гігієни праці та медичними працівниками.
- Дія
 - Якщо працівник має проблеми з зором, працівники гігієни праці повинні оцінювати
 - чи може робоче місце бути перероблене таким чином, щоб працівник міг користуватися своїми звичайними окулярами та
 - чи оптимально скоригований зір працівника.
 - За необхідності, працівника необхідно направити до офтальмолога або оптометриста для обстеження. На підставі цього обстеження працівники гігієни праці оцінюватимуть потребу в спеціальних окулярах.

Пов'язані ресурси

- Кокранівські огляди [\[пов'язані 00022 |Work with display screen...\]](#)
- Інші інтернет-ресурси [\[пов'язані 00022 |Work with display screen...\]](#)
- Література [\[пов'язані 00022 |Work with display screen...\]](#)

Авторські права на оригінальні тексти належать Duodecim Medical Publications, Ltd.

Авторські права на додані коментарі експертів належать МОЗ України.

Published by arrangement with Duodecim Medical Publications Ltd., an imprint of Duodecim Medical Publications Ltd., Kaivokatu 10A, 00100 Helsinki, Finland.

Ідентифікатор: ebm00841 Ключ сортування: 037.050 Тип: EBM Guidelines

Дата оновлення англomовного оригіналу: 2017-09-04

Автор(и): Editors Автор(и) попередніх версій статті: Ritva KetolaMari Antti-Poika Редактор(и):
Видавець: Duodecim Medical Publications Ltd Власник авторських прав: Duodecim Medical Publications Ltd

Навігаційні категорії
EBM Guidelines Occupational health service Ophthalmology

Ключові слова індексу
mesh: Human Engineering mesh: Vision Screening mesh: special glasses mesh: display screen work mesh: Eyeglasses
mesh: occupational health examination mesh: Occupational Health Services icpc-2: A39 icpc-2: A98 icpc-2: F05
icpc-2: F39 speciality: Occupational health service speciality: Ophthalmology icpc-2: Z05