

## **28 апреля - Всемирный день охраны труда**

Ежегодно праздник посвящается различным темам, связанным с охраной труда. Девизы и лозунги праздника каждый год меняются, все они связаны с обеспечением и сохранением безопасности людей на производстве (создание безопасных рабочих мест, уменьшение количества случаев травмирования, повышение безопасности при работе с вредными веществами и т.д.).

В этом году тема Всемирного дня охраны труда: *«Предвидеть, подготовиться и реагировать на кризис — ИНВЕСТИРУЙТЕ СЕЙЧАС В НАДЕЖНЫЕ СИСТЕМЫ ОХРАНЫ ТРУДА».*

Нынешний кризис, вызванный эпидемией новой коронавирусной инфекции, показал важность укрепления национальных систем охраны безопасности труда (ОБТ), в т. ч. доступности и эффективности производственной медицины.

Пандемия COVID-19 привела к возникновению глобального кризиса в начале 2020 года и затронула почти все аспекты сферы труда, начиная с риска передачи вируса на рабочих местах и заканчивая рисками в области безопасности и гигиены труда. Переход к новым формам организации труда, массовый переход на дистанционную работу, например, открыло для работников много возможностей, но также создало потенциальные риски в области охраны труда, включая психосоциальные риски.

МОТ использует Всемирный день охраны труда для того, чтобы привлечь внимание к этой теме и стимулировать диалог о значении создания адекватных систем ОБТ и инвестиций в них, привлекая для этого опыт противодействия и предотвращения распространения COVID-19 на производстве, накопленный в различных странах и регионах.

### ***СТРАНИЧКА ИСТОРИИ РУБРИКА « А знаете ли Вы?»***

История Всемирного дня охраны труда начинается с 1989 года, когда профсоюзами и работниками был проведён «День памяти погибших работников» в США и Канаде в память о тех, кто пострадал или погиб на рабочем месте. Десять лет спустя более чем в 100 государствах планеты проводятся акции и мероприятия, направленные на привлечение внимания людей и чиновников к различным проблемам, связанным с охраной труда.

Под нынешним названием ВДОТ впервые отмечался в 2003 году по инициативе Международной организации труда (МОТ). МОТ, официально учредив этот день, преследовала цель привлечь внимание к масштабам проблемы. По данным МОТ, на рабочем месте ежедневно в мире погибает 5—6 тысяч человек, причём ежегодно эта цифра увеличивается приблизительно на 10 %. Нередки случаи, когда эти жертвы связаны с желанием работодателя сэкономить расходы по производству за счёт частичного или полного игнорирования сводов и правил техники безопасности.

### ***ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ***

Сегодня трудно представить себе мир без компьютера, и мало кто задумывается, сколько нужно проводить время за работой, как правильно выбрать стул и стол. Люди, проводящие много времени за компьютером, чаще всего жалуются на онемение шеи, боль в плечах и пояснице, покалывание в ногах. Но бывают и более серьезные заболевания, наиболее распространен кистевой туннельный синдром, при котором нервы руки повреждаются вследствие постоянной и длительной работы на компьютере.

В первую очередь это правильное расположение монитора и кресла. Монитор должен располагаться прямо напротив глаз пользователя. При этом центр монитора должен находиться ниже глаз на 15-20см. Расстояние до монитора должно быть 50-70см. Ознакомьтесь с памяткой и правильно организуйте свое рабочее место.

## ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Правильно подобранный стул и стол помогают сохранить правильную осанку



- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать на столе, а плечи расслаблены.
- Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать перерыв 5 - 10 минут

Вторым фактором негативного влияния на глаза является то, что смотря в монитор, человек *значительно реже моргает*. Это приводит к сухости глаз, нарушению кровообращения, расширению капилляров.

Почти все негативные влияния на глаза связаны с тем, что на мониторе картинка складывается из тысяч маленьких точек, которые называются пикселями. Они периодически, с определенной частотой моргают (мерцают). Эти моргания мы не видим, но глаза видят их на подсознательном уровне. На новых ЖК мониторах эффект моргания оказывает меньшее влияние в силу того, что в них частота моргания в районе 400 герц. На старых мониторах максимальная частота была 120 герц. Зрительный анализатор человека привык видеть непрерывные линии, из которых складывается изображение.

Ознакомьтесь с физкультминутками для глаз.

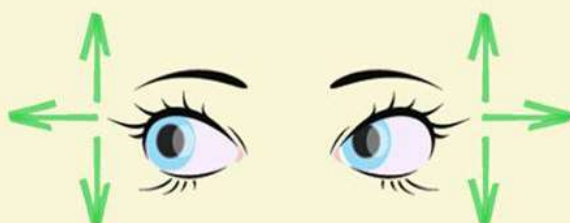
## ФИЗМИНУТКА ДЛЯ ГЛАЗ



1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд



2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты.



3. Смотрите поочередно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз.



4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите это упражнение 5 раз.



5. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть.



6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям.

**Компьютер и здоровье.** Эти два слова могут отлично гармонизировать между собой, если соблюдать все представленные выше советы и правила. **Каждый человек сам должен следить за своим здоровьем.** Если человек болеет, ему не хочется ничего, кроме как выздороветь. *Ни одно земное богатство не заменит вам здоровья, поэтому берегите его.*

***ЦЕНТР «ЛОГОС» ЖЕЛАЕТ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ, КАК НА РАБОТЕ, ТАК И ДОМА!***