



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации

Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.

Распространяется бесплатно.



Влияние компьютеров на здоровье человека

Жизнь современного человека тесно связана с компьютерами. Взрослые и дети пользуются персональными и портативными компьютерами, а также дополняющими их устройствами: принтерами, сканерами, модемами и пр. как в личных, так и в профессиональных, а также в образовательных целях.

С появлением сети Интернет он стал еще и лучшим способом поиска информации, делового общения и отдыха. В общем, многим из нас уже трудно представить жизнь без компьютера. Но помимо многочисленных плюсов у компьютера есть и свои отрицательные стороны. Это его влияние на здоровье человека. Компьютер стал источником множества заболеваний, связанных с воздействием электромагнитного излучения, с нагрузкой на органы зрения, органы дыхания, с мышцами и суставами. Рассмотрим более подробно каждый из этих факторов риска.

Электромагнитное излучение

Каждое устройство, которое потребляет или производит электроэнергию, создает электромагнитное излучение. Это излучение концентрируется вокруг устройства в виде электромагнитного поля. Электромагнитное излучение нельзя увидеть, услышать, понюхать или потрогать, но оно присутствует повсюду. Убедительных доказательств того, что

электромагнитное поле, создаваемое компьютером, представляет опасность, не существует. Но имеющейся информации по данному вопросу пока еще недостаточно, чтобы дать окончательный ответ. Так что лучше бы побережись. *Как же обезопасить себя от потенциальной угрозы для здоровья?*

Для этого необходимо:

- Приобрести жидкокристаллический монитор, поскольку его излучение значительно меньше, чем у мониторов с электроннолучевой трубкой;
- Системный блок и монитор должны находиться как можно дальше от вас, наиболее безопасно установить компьютер в углу комнаты, чтобы излучение поглощалось стенами; особое внимание стоит обратить на расстановку мониторов в офисах;
- Не оставляйте компьютер включенным надолго, если вы его не используете; хотя это и ускорит износ компьютера, но здоровье дороже;
- По возможности сократите время работы за компьютером и каждый час делайте 5-10 минутные перерывы;
- Компьютер должен быть заземлен.

Компьютер и зрение

При работе с компьютером человек полностью зависит от положения дисплея. Кроме того, изображение на экране динамически обновляется, а низкая частота обновления вызывает его мерцание. При этом глазные и внутриглазные мышцы, фокусирующие взгляд, устают от чрезмерной нагрузки. Развивается зрительное

утомление, способствующее возникновению близорукости. Длительная работа с компьютером требует также повышенной сосредоточенности, что приводит к появлению головной боли, раздражительности, нервного напряжения и стресса.

Чтобы этого не происходило необходимо соблюдать несколько простых правил:

- Требования к монитору: чем выше его разрешающая способность, тем точнее и четче изображение на экране, и тем оно меньше утомляет глаза; монитор должен находиться на расстоянии не менее 45 см от глаз (расстояние вытянутой руки);
- Освещение рабочего места не должно вызывать блики на экране монитора, в то же время оно должно быть достаточным для того, чтобы хорошо видеть остальные предметы, с которыми вы работаете;
- Регулярно проводите гимнастику для глаз. Вот несколько простых упражнений: зажмурьте глаза на 10 с., быстро моргайте в течение 10 с., сделайте несколько круговых движений глазами, несколько раз поменяйте фокус - переведите взгляд с близлежащего предмета вдаль;
- Как можно чаще прерывайте работу и давайте глазам отдохнуть, желательно каждый час делать 10-15 минутный перерыв.

Заболевания позвоночника и суставов

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.

Основными заболеваниями позвоночника, развивающимися вследствие долгого нахождения за компьютером, являются остеохондроз и искривления позвоночника. Одной из причин искривления позвоночника является несоблюдение правильной осанки при работе за компьютером. Стоит отметить, что искривление позвоночника не только делает человека непривлекательным, но и может привести к нарушению работы внутренних органов.

Для профилактики вышеперечисленных заболеваний необходимо:

- Правильно организовать свое рабочее место: разместить монитор прямо перед вами, чтобы его верхняя точка находилась

прямо перед глазами или выше; рабочее кресло должно быть с регулирующейся высотой сиденья и спинки, с подлокотниками;

- Соблюдать правильную рабочую позу: посадка по правилу «трех углов» (колени под столом образуют один прямой угол, линия бедер и спина - второй, руки, согнутые в локтевом суставе - третий); лопатки должны опираться на спинку кресла, плечи опущены;
- При работе с мышкой и клавиатурой кисти рук должны лежать на столе, клавиши нажимать плавно и без усилий;
- Во время перерывов обязательно встаньте, потянитесь, походите, выполните несколько легких физических упражнений (наклоны и повороты головы, упражнения для кистей рук и т.д.).

Заболевания органов дыхания

Заболевания органов дыхания, развивающиеся из-за долговременной работы с компьютером, носят, в основном, аллергический характер. Это связано с тем, что во время работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества. Помимо этого, электростатическое поле компьютера притягивает пыль, которая оседает в наших легких. В то же время работающий компьютер деионизирует окружающую среду и уменьшает влажность воздуха. Каждый из этих факторов пагубно влияет как на легкие, так и на весь организм в целом.

Чтобы уменьшить их влияние необходимо: как можно чаще делать влажную уборку помещения и проветривать его; для увеличения влажности ставить открытую емкость с водой (например, аквариум или декоративный водопад).

Старайтесь прислушиваться к рекомендациям, которые стали всё чаще появляться и в прессе, и в других источниках информации, и ваше общение с компьютером не принесет вреда вашему здоровью.



ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски

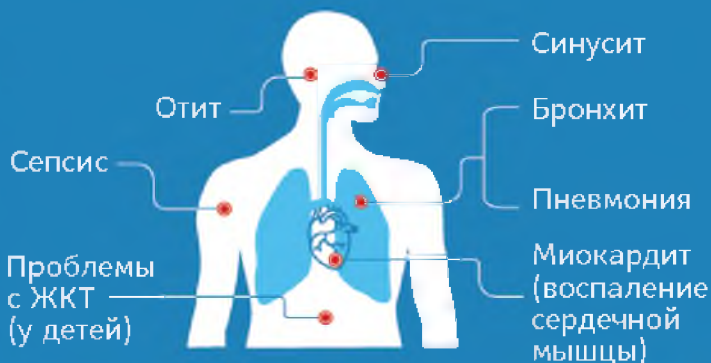


Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

14 января (Старый Новый год) и 19 января (Крещение Господне) - два традиционных русских праздника. Мероприятия, посвященные истории этих праздников, прошли в Сладковском ДК для детей. Кроме истории детям были показаны обычаи и традиции праздников, проведены конкурсы, а также показан мультипликационный фильм о крещении Иисуса Христа



ПИСЬМО ОТ СНЕГОВИКА

15 января в Сладковском ДК прошла квест-игра "Письмо от Снеговика". В поисках подарков от Дедушки Мороза ребята проявили смекалку и логическое мышление при отгадывании загадок и выполнении заданий. Показали, что они могут отлично работать в команде, помогать друг другу, находить совместные решения. В результате все отлично справились с заданиями, нашли подарки от Дедушки Мороза и веселое настроение.

