

## ***Măsuri de protecție în timpul lucrului la calculator***

### **a) Măsuri pentru buna funcționare a calculatorului:**

- Calculatorul trebuie conectat la rețeaua de curent electric printr-o priză cu împământare. Cablurile de alimentare trebuie să fie bine legate și protejate.
- nu se recomandă închiderea și deschiderea calculatorului în mod frecvent într-un interval scurt de timp pentru a preveni eventualele șocuri electrice;
- trebuie verificat periodic sistemul de răcire al microprocesorului (cooler); microprocesorul trebuie ferit de variații de temperatură;
- nu trebuie puse în lucru dischete sau CD imediat ce au fost adus dintr-un mediu rece;
- mediul în care lucrează calculatorul trebuie ferit de praf care poate înfunda coolerul sau filtrele hard-disc-ului;
- pentru o protecție a monitorului este recomandabilă setarea opțiunii de a trece în starea stand-by pe timpul cât nu lucrează în loc să folosim screen-server-ul;

### **b) Măsuri de protecție pentru utilizator:**

- trebuie să ne asigurăm că biroul și scaunul au poziția corectă (anterbrațele și coapsele să fie orizontale);
- nu sprijiniți încheieturile mâinii pe masă deoarece vă limitează mișcările;
- pentru a ușura efortul ochilor în lucrul cu monitorul luați o pauză de 15 minute la un interval de o oră sau maxim două ore păstrați distanța de 50 cm între corp și ecranul calculatorului;
- nu se lucrează fără o sursă de lumină în preajmă, deoarece simpla iluminare realizată de ecranul monitorului duce la oboseala rapidă a ochilor;