

УДК 316.6

Якімцов Ю.В.<sup>1</sup>, Авдєєв А.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> канд. техн. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> студ. гр. РТ-212м НУ «Запорізька політехніка»

## **БЕЗПЕКА ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ІТ СФЕРИ**

Протягом останніх десятиліть, працівники ІТ сфери стали стикатися з різноманітними проблемами зі здоров'ям. Робота за комп'ютером більшу частину дня може здатися відносно нешкідливим, але це може призвести до різноманітних захворювань. Коли ми говоримо про травми, пов'язані з комп'ютером, ми маємо на увазі будь-які хворобливі відчуття, дискомфорт, біль або синдром, що виникають у результаті використання комп'ютера. Крім травм, що повторюються, сюди входять стани, які спровоковані неправильним плануванням робочого простору, неправильною поставою працівника, не зручними меблями.

Основні захворювання, які є притаманними працівникам ІТ-сфери, включають:

– Синдром карпального каналу (тунельний синдром) – це стиснення нерву в зап'ясті, що відповідає за відчуття та рухи в пальцях. Виникає внаслідок довготривалої роботи з клавіатурою та мишкою.

– Синдром дефіциту уваги та гіперактивності – працівники ІТ сфери відчувають велику кількість стресу та мають постійний доступ до інформації, що може призвести до розладу уваги та концентрації.

– Біль у шиї та спині – виникає внаслідок тривалого сидіння в одному положенні та неправильної позиції тіла під час роботи за комп'ютером.

– Синдром сухого ока – виникає внаслідок тривалої роботи з комп'ютером та недостатнього зволоження очей.

– Головні болі – виникають внаслідок напруження очей та шиї під час роботи з комп'ютером.

Для профілактики та запобігання хворобам, що притаманні працівникам ІТ сфери, рекомендується:

– Правильно організувати робоче місце: налаштувати стіл та стілець на оптимальну висоту, щоб уникнути напруження шиї та спини, а також розмістити монітор на достатній відстані від очей.

– Регулярно робити перерви: рекомендується робити перерви на 5–10 хвилин кожні 45–60 хвилин роботи, під час яких можна підійти до вікна, розтягнутися, зробити декілька простих вправ, щоб покращити кровообіг та зняти напруження.

– Забезпечити достатнє освітлення: належне освітлення може зменшити напруження очей та запобігти головним болям.

– Зволожувати очі: рекомендується використовувати спеціальні краплі для очей, щоб запобігти синдрому сухого ока.

– Вести здоровий спосіб життя: регулярна фізична активність, збалансована дієта та достатній сон можуть покращити загальний стан здоров'я та підвищити стійкість до стресу.

– Навчитися технікам релаксації: практикування медитації та інших технік релаксації можуть допомогти зняти напруження та стрес, які виникають під час роботи з комп'ютером.

З огляду на те, що працівники ІТ сфери проводять більшість свого часу за комп'ютером та отримують професійні хвороби, повинні приділяти достатню увагу своєму здоров'ю та вчасно вживати профілактичні заходи для запобігання цим хворобам. Однак, у випадку довготривалих болів та інших симптомів, слід звернутися до лікаря для діагностики та лікування. Здоров'я працівників ІТ сфери залежить не лише від їх професійних навичок, але й від того, як вони доглядають за своїм фізичним і психологічним здоров'ям.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Computer-related injuries. [сайт]. – Електронні дані. - Режим доступу: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/computer-related-injuries#posture-related-injuries-from-computer-use>.

2. Які хвороби розвиваються через роботу за комп'ютером. [сайт]. – Електронні дані. - Режим доступу: <https://ukr.media/medicine/376451/>.