

TATACARA PENGGUNAAN KOMPUTER UNTUK KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJA KPKT VERSI 1.0

1. PENDAHULUAN

Dokumen ini adalah sebagai panduan atau tatacara dalam penggunaan komputer dengan baik dan betul.

Maklumat dalam dokumen ini adalah berpandu kepada kajian-kajian yang telah dibuat bagi menjaga keselamatan dan kesihatan pekerja yang menggunakan komputer dalam pekerjaan seharian mereka.

2. OBJEKTIF

Tatacara penggunaan komputer yang betul adalah penting untuk **mengelakkan masalah kesihatan seperti sakit belakang, keletihan mata (eyestrain), Repetitive Strain Injury (RSI) dan sebagainya.**

RSI adalah berkaitan dengan kesakitan yang dirasai dalam otot, saraf dan tendon disebabkan oleh pergerakan berulang-ulang dan berlebihan. Ianya memberi kesan kepada bahagian atas badan seperti lengan, siku, pergelangan tangan, tangan, leher dan bahu.

Kajian juga telah menunjukkan bahawa duduk yang lama adalah tidak baik untuk kesihatan tanpa mengira berapa banyak senaman yang telah dilakukan. Kajian juga menunjukkan bahawa terdapat perkaitan antara duduk yang lama dengan masalah obesiti, *type 2 diabetes*, kanser (yang tertentu) dan kematian awal.

3. KEDUDUKAN FIZIKAL

Jika anda bekerja di komputer sepanjang hari, pastikan tempat duduk anda, papan kekunci, tetikus dan skrin diletakkan dengan betul supaya ia mengurangkan ketegangan kepada badan dan anggota badan. Berikut adalah tips cara duduk dan tata cara menggunakan komputer dengan baik dan betul.

a. Sokong belakang anda

Anda boleh mengurangkan risiko sakit belakang dengan menyelaraskan (ketinggian dan posisi belakang) kerusi anda. Kerusi yang diselaraskan dengan betul akan mengurangkan tekanan pada belakang anda. Lutut anda harus sedikit lebih rendah daripada pinggul anda. Gunakan tempat letak kaki, jika perlu.

b. Laraskan kerusi anda

Laraskan ketinggian kerusi anda supaya anda boleh menggunakan papan kekunci dengan pergelangan tangan dan lengan yang lurus. Ini boleh membantu mengelakkan *Repetitive Strain Injuries* (RSI). Siku anda harus di tepi badan anda supaya lengan membentuk *L-shape* pada sendi siku.

c. Rehatkan kaki anda di atas lantai

Letakkan kaki anda rata di atas lantai. Sekiranya anda mempunyai tempat letak kaki, ianya akan membantu anda untuk meletakkan kaki dengan lebih selesa. Elakkan bersilang kaki, kerana ini boleh menyumbang kepada masalah yang berkaitan postur.

d. Letakkan skrin komputer selaras dengan paras mata

Letakkan skrin komputer di hadapan anda. Panduan yang baik adalah untuk meletakkan skrin lebih kurang satu lengan jaraknya dengan mata anda. Pastikan bahagian atas skrin adalah selaras dengan paras mata anda. Jika skrin diletakkan terlalu tinggi atau terlalu rendah, anda perlu membengkokkan leher anda, yang boleh menjadikan anda tidak selesa.

e. Letakkan papan kekunci di hadapan anda

Letakkan papan kekunci di hadapan anda apabila menaip. Tinggalkan jarak kira-kira 4-6 inci (100mm-150mm) di hadapan meja untuk merehatkan pergelangan tangan anda setelah penat menaip.

f. Letakkan tetikus hampir dengan anda

Letakkan tetikus sehampir yang mungkin dengan anda. Penggunaan pad tetikus dan pad pergelangan tangan akan membantu anda meluruskan pergelangan tangan dan mengelakkan pembengkokan. Sekiranya anda tidak menggunakan papan kekunci, ketepikan bagi membolehkan tetikus diletakkan hampir dengan anda.

g. Pastikan skrin bebas silau/pantulan cahaya

Pastikan skrin anda bebas daripada silau. Letakkan skrin anda pada kedudukan yang boleh mengurangkan silau. Laraskan kecerahan skrin supaya ia boleh digunakan dengan selesa.

h. Ambil rehat yang kerap

Pastikan anda tidak duduk dalam kedudukan yang sama untuk tempoh yang panjang. Tukar postur duduk anda sekerap yang praktik. Rehat yang kerap membolehkan otot anda berehat dan ianya juga baik untuk belakang anda.



Sumber: <http://www.explainingcomputers.com/dse.html>

Rajah 1: Tips cara duduk dan tata cara menggunakan komputer dengan baik dan betul.

4. PENUTUP

Tatacara penggunaan komputer dengan baik dan betul adalah penting. Dokumen Tatacara Penggunaan Komputer untuk Keselamatan dan Kesihatan Pekerja KPKT Versi 1.0 ini disediakan sebagai pendedahan (*awareness*) berkaitan keselamatan dan kesihatan di tempat kerja khususnya bagi pegawai dan kakitangan yang menggunakan komputer dalam urusan kerja mereka.

Sumber Rujukan:

<http://www.nhs.uk/Conditions/Repetitive-strain-injury/Pages/Introduction.aspx>

<http://www.explainingcomputers.com/dse.html>

<https://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/index.html>

Disediakan oleh:

Bahagian Teknologi Maklumat

Kementerian Kesejahteraan Bandar, Perumahan dan Kerajaan Tempatan
(KPKT)