

# هندسة بيئة العمل

سبتمبر 2024



يهدف هذا الملف التوعوي إلى توفير المعرفة والتوعية حول ترتيب بيئة العمل، بشكل أكثر فعالية. ومن خلال تحسين بيئة العمل المكتبية، يمكننا تقليل المخاطر المرتبطة باستخدام معدات شاشات العرض والأدوات المكتبية.

# هندسة بيئة العمل

## مفهوم هندسة بيئة العمل

كيفية ملاءمة مكان العمل للعامل، وتعزيز الراحة، والسلامة، والإنتاجية.

## أهمية هندسة بيئة العمل:

يمكن لتطبيق هندسة بيئة العمل:

تعزيز جاهزية الوظيفة.



تحسين الصحة والسلامة من خلال الحد من عوامل الخطر المتعلقة ببيئة العمل والإصابات والاضطرابات الناتجة عن العمل.



تحسين راحة الموظف والروح المعنوية والإنتاجية والرضا الوظيفي لديه.



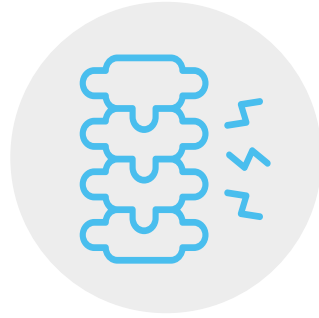
تقليل تكاليف التعويضات و التغيب عن العمل.



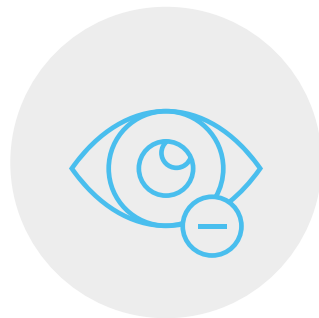
# المخاطر الصحية المرتبطة ببيئة العمل غير المناسبة

## المخاطر الصحية المرتبطة ببيئة العمل غير المناسبة

---



الأمراض العضلية والعظمية والتي تسبب  
الأوجاع والآلام في الظهر، أو الكتف، أو  
الرقبة أو الرسغ.



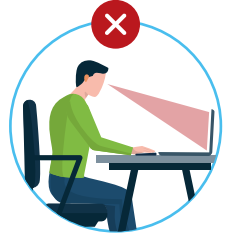
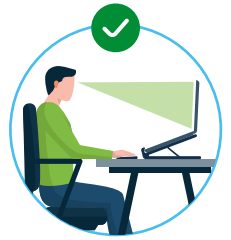
مشاكل في الرؤية وإجهاد العين والصداع.

## كيفية الوقاية من الإصابة

إن التأكد من أن مساحة العمل الخاصة بك تناسب جسمك، فإن ذلك سيساعدك على تجنب الإصابات المرتبطة بالعمل، مثل إجهاد الظهر. حتى بعض التعديلات يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا:

### 1. اضبط وضعية الشاشة:

يجب ألا تكون الشاشة على بعد أكثر من ذراع. وكذلك أن يكون الجزء العلوي من الشاشة في مستوى العين، ولا ينبغي ثني الرقبة للنظر إلى الشاشة.



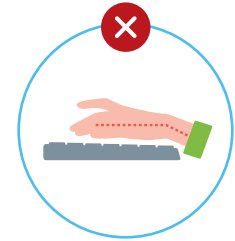
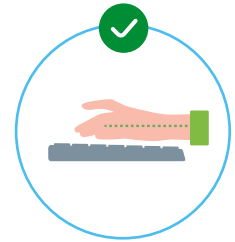
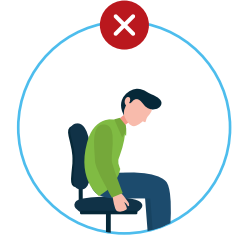
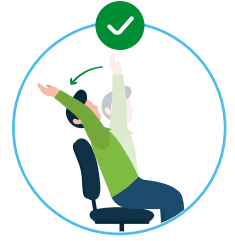
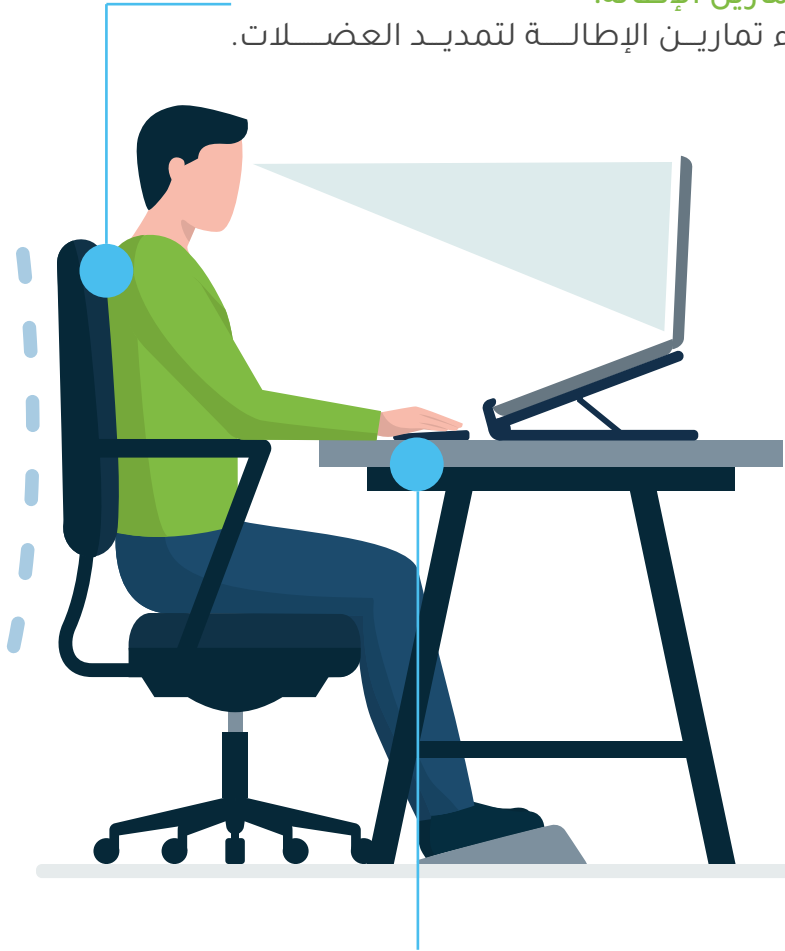
### 2. اضبط مقعدك:

تأكد من أن وضعية القدمين بشكل مسطح على الأرض والحرص على أن يوفر المقعد دعمًا جيدًا لأسفل الظهر.



## كيفية الوقاية من الإصابة

3. مارس تمارين الإطالة:  
قم بإجراء تمارين الإطالة لتمديد العضلات.



4. وضعية لوحة المفاتيح والفأرة:  
يجب أن يكونا على بعد بوصة أو بوصتين من الفخذ. وأن يكون المرفقين والمعصمين في خط مستقيم أثناء العمل على لوحة المفاتيح.