

مسابقه ویژه کارکنان دانشگاه شهید بهشتی

سوالات مسابقه هفته سلامت اردیبهشت

شعار سال ۱۴۰۱-۲۰۲۲: سیاره ما، سلامت ما

۱- عوامل مهم در هنگام کار با ماوس رایانه کدام است؟ (*)

- الف (ماوس و صفحه کلید ، بهتر است هم سطح باشد .
- ب (در هنگام کار با ماوس ، مچ دست و ساعد باید دارای تکیه گاه باشند . و در صورت امکان از پدهای طبی استفاده شود .
- ج (از کلیدهای میانبر به جای استفاده از ماوس کمک بگیرید مانند ctrl+s برای ذخیره کردن
- د (همه موارد

۲- میزان فاصله مناسب مانیتور با کاربر کدام است ؟ (*)

- الف (۶۰ - ۳۰ سانتی متری
- ب (۵۰ - ۴۰ سانتی متری
- ج (۶۰ - ۴۵ سانتی متری
- د (۶۵ - ۶۰ سانتی متری

۳- خطرات مانیتور ها برای افراد کدام است ؟ (*)

- الف (خطر درخشندگی نور و یا انعکاس و بازتاب نور محیط اطراف به چشمان فرد
- ب (خطر تشعشع
- ج (الف و ب
- د (هیچکدام

۴- در خصوص روشنایی و نورپردازی محیط کار کدام گزینه صحیح نمی باشد ؟ (*)

- الف (باید میز کامپیوتر و مانیتور را به گونه ای در محیط کار قرار دهیم که پشت به پنجره باشد و نور بیرون از اتاق بر روی مانیتور تابیده نشود و یا از پرده و نورگیر در پشت پنجره استفاده شود تا از ورود نور درخشان جلوگیری گردد .
- ب (بهتر است از نورهای مهتابی و خورشیدی به طور ترکیبی در محیط کار استفاده شود (مخلوطی از نور سفید و زرد ترجیحا از لامپ مهتابی و شدت آن در حدود ۳۰۰ لوکس باشد)
- ج (در صورت استفاده از چراغ مطالعه ، باید منبع نور را به موازات خط دید خود قرار ندهیم .
- د (منابع روشنایی درخشان که در پشت صفحه نمایش قرار دارند می توانند برای کاربران رایانه مشکل ایجاد کنند و در واقع دیدن صفحه کار را به طور واضح مشکل سازند .

۵- در خصوص اصول توقف کار و استراحت در کار با رایانه کدام گزینه صحیح نمی باشد؟ (*)

- الف) هر ۲۰ دقیقه به اشیا یی که در فاصله ۶ متری قرار دارند ، چند دقیقه چشم بدوزیم
- ب) به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخاسته ، و با نرمش های خیلی ساده ، گردن ، بازو ، مچ دست و پاها را حرکت دهیم . برای این منظور نرم افزار های ویژه (نرمش های پشت میزی) می تواند کمک کننده باشد .
- ج) برای خود برنامه ریزی کاری داشته باشید ، به این صورت که بیش از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به حالت ثابت نشسته یا ایستاده نمانید و در بین کار حتما وضعیت بدنی خود را تغییر دهید .
- د) برای اتاق کار ، دمای ۲۲ تا ۲۵ درجه سانتی گراد و رطوبت حدود ۶۰ درصد مناسب است .

۶- کدام یک عامل ایجاد خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه است ؟ (*)

- الف) ، افزایش میزان پلک زدن به میزان تقریبا یک پنجم حالت عادی
- ب) کاهش میزان پلک زدن به میزان تقریبا یک پنجم حالت عادی
- ج) کاهش میزان پلک زدن به میزان تقریبا یک سوم حالت عادی
- د) افزایش میزان پلک زدن به میزان تقریبا یک سوم حالت عادی

۷- در خصوص روش های کاهش عوارض بیماری چشم ناشی از کار با رایانه (CVS) کدام صحیح نمی باشد ؟ (*)

- الف) در صورت کار پیوسته با رایانه ، بهتر است هنگام کار کردن با آن به طور ارادی پلک بزیم تا سطح چشم ما با اشک آغشته شده و خشک نشود
- ب) مرکز صفحه مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر بالاتر از چشمان ما باشد .
- ج) روشنایی و کنتراست مانیتور خود را تنظیم کنیم . میزان روشنایی مانیتور باید با روشنایی اتاق هماهنگی داشته باشد .
- د) باید سعی کنیم هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از مانیتور برداشته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه ای دور نگاه کنیم . تا عضلات چشم استراحت کرده و با پلک زدن سطح چشم مرطوب شود .

۸- از جمله نتایج و آثار ایجاد محیط کاری مناسب برای کاربران رایانه کدام مورد صحیح نمی باشد ؟ (*)

- الف) کمک به پیشگیری از حوادث
- ب) کاهش بهره وری
- ج) افزایش میزان رضایت مندی ، رفاه و آسایش افراد
- د) کمک به افزایش بهره وری در کار

۹- ویژگی های محیط کاری مناسب برای کاربران رایانه کدام است ؟ (*)

الف - وجود سیستم تهویه مطبوع ، نور کافی و مناسب

ب - استفاده از میز مخصوص که دارای عرض و ارتفاع استاندارد باشد و صندلی مخصوص کامپیوتر با ارتفاع قابل تنظیم برای جلوگیری از ناراحتی ستون فقرات کاربر

ج - استفاده از زیرپایی برای قرار گیری مناسب و راحت پاها

د - همه موارد

۱۰- کدام مورد جزء عوارض و مشکلات کار اداری و پشت میز نشینی نمی باشد ؟ (*)

الف) افزایش وزن

ب (ضعف عضلانی مثل عضلات سرین ، شکم و پشت

ج) افسردگی

د) خستگی چشم

پاسخنامه مسابقه هفته سلامت اردیبهشت ۱۴۰۱

سوال	الف	ب	ج	د
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				

نام و نام خانوادگی:

محل خدمت:

شماره موبایل: