

ز- در اطراف مواد آتش زا

✦ در زمان انجام فعالیت هایی مانند آتش بازی از عینک ایمنی استفاده کنید.

✦ از مواد آتش زای منفجر شونده استفاده نکنید و هیچگاه اجازه ندهید کودکان این مواد را آتش کنند.

✦ هنگام آتش کردن این مواد نزدیک دیگران قرار نگیرید.

✦ از مشتعل ساختن مجدد خاکسترها و مواد مصرفی بپرهیزید.

✦ خاکسترها و مواد مصرفی را در ظرفهای مخصوص حاوی آب قرار دهید تا سرد شوند.

ح- کار با کامپیوتر

✦ صفحه مانیتور (صفحه نمایش) را طوری تنظیم کنید که چشمان شما با قسمت بالایی صفحه نمایش در یک خط

و- ورزش



✦ در زمان انجام ورزش هایی نظیر راکت بال، اسکواش، تنیس، بیسبال و بسکتبال که احتمال صدمه در آنها وجود دارد، حتماً از لباس و عینک های محافظ استفاده نمایید.

✦ در ورزش هایی مثل هاکی روی یخ از کلاه، کلاه ایمنی و حفاظ صورت استفاده کنید.



در ادامه مطلب مربوط به پیشگیری از صدمات چشم، به نکات زیر توجه فرمایید:

ه- در اطراف خودرو



✦ قبل از بازکردن درب کاپوت، وسایل آتش زا را دور نمایید.

✦ جهت بررسی باتری و اجزای موتور حتماً از لامپ به جای کبریت استفاده نمایید.

✦ در زمان انجام کارهایی مثل سمباده کشی از عینک محافظ استفاده کنید.

✦ هنگام سائیدن فلزات به هم برای ترمیم بدنه ماشین از عینک محافظ استفاده کنید.

✦ در استفاده از باتری ماشین و باتری کمکی حتماً از سالم بودن کابل ها اطمینان حاصل نمایید و نکات ایمنی را رعایت کنید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

توصیه های ایمنی برای پیشگیری از صدمات چشم (۲)



گردآوری و تنظیم: فریبا همایونی
آموزش بالینی
مرداد ۸۸

روشنایی محل کار باید
مخلوطی از نور سفید و زرد
باشد. ترجیحاً از لامپ
مهتابی استفاده کنید.

منبع:

برونر - سودارث. پرستاری داخلی -
جراحی چشم و گوش. مترجم: مرضیه
شبان. تهران: سالمی، جامعه نگر، ۱۳۸۶

مستقیم قرار گیرند. این وضعیت برای
چشمان شما راحتی بیشتری به همراه
خواهد داشت.



✦ فاصله صفحه مانیتور تا چشمان شما
باید بین ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.

✦ هر ۳۰ دقیقه به اشیائی که در فاصله
حداقل ۶ متری قرار دارند، چند دقیقه چشم
بدوزید.

✦ میز کار را طوری قرار دهید که
روشنایی لامپ های سقف در طرفین قرار
گیرد و از قرار دادن میز در محلی که نور
لامپ مستقیماً در برابر شما باشد
خودداری شود.