

HIGIENA PRACY PRZY KOMPUTERZE - ZALECENIA I ZASADY

1. Wybierz odpowiedni fotel. Taki, w którym daje się regulować i wysokość, i oparcie. Oparcie powinno być dostosowane do naturalnej krzywizny kręgosłupa.
2. Staraj się utrzymywać wyprostowaną sylwetkę (kąąt 90 stopni), ręce wygodnie opieraj o blat biurka. Przedramię powinno być ułożone równoległe do powierzchni stołu, co zapobiegnie napięciu nadgarstka i palców podczas pracy. Stopy powinny być oparte całą swoją powierzchnią na podłodze lub podnóżku.
3. Górna krawędź ekranu powinna być na wysokości oczu. Ponadto należy ustawić kąąt nachylenia monitora, żeby trzymać głowę w wygodnej pozycji.
4. W przypadku korzystania z komputera stacjonarnego, warto zapoatrzyć się w odpowiednią podkładkę pod nadgarstek, która umożliwi swobodniejsze poruszanie się dłoni po klawiaturze i wymusza prawidłową postawę nadgarstka.
5. Zapobiegaj zmęczeniu oczu. Ustaw komputer w dobrze oświetlonym pomieszczeniu. Ustaw jasność i kontrast monitora tak, by oczy się nie męczyły i dbaj o czystość ekranu. Sprawdź czy możesz przeczytać tekst na ekranie bez zmruczenia oczu. Ekran nie powinien odbijać światła. Odległość ekran-użytkownik powinna wynosić co najmniej 40 cm. Regularnie rób przerwy, by dać oczom odpocząć. Najlepiej wstać i poruszać się trochę. Dobrze jest zamknąć oczy na chwilę lub popatrzeć na coś zielonego - ten kolor wpływa kojąco na zmęczone źrenice. Mając problemy ze wzrokiem koniecznie zwróć się o pomoc do okulisty.
6. Przy dłuższej pracy z komputerem należy robić koniecznie przerwy. Co najmniej co godzinę należy zrobić dziesięć - lub piętnastominutową przerwę.
7. Komputer powinien być umiejscowiony w odpowiednim miejscu. Jeżeli komputer jest używany do intensywnej pracy, nie powinien stać w najbardziej ruchliwym pomieszczeniu. Komputer powinien być usytuowany w pobliżu gniazd elektrycznych. Unikaj miejsc gorących, zmiwych i znajdujących się w przeciągach.
8. Unikaj spożywania posiłków i picia płynów podczas pracy z komputerem. Myj często klawiaturę i ekran odpowiednimi środkami.
9. Zadbaj o regularne wietrzenie pomieszczenia.
10. Przy pracy z laptopem zaleca się ustawienie go na biurku, a nie na kolanach.

BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z SIECI INTERNET - ZASADY I ZALECENIA

1. Korzystaj z oprogramowania antywirusowego.
2. Otwieraj wiadomości tylko od znanych osób, a w przypadku podejrzanych wiadomości również ich nie otwieraj. Najpierw zadzwoń do znajomego i upewnij się czy otrzymana wiadomość pochodzi od niego.
3. Ostrożnie pobieraj pliki z sieci.
4. Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail.
5. Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć.
6. Chroń swoje konta na serwisach społecznościowych.
7. Stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr. Zmieniaj raz na jakiś czas swoje hasło. Korzystaj z uwierzytelniania dwuskładnikowego.
8. Czytaj regulaminy.

9. Sprawdzaj, czy strona, do której się logujesz, ma zabezpieczenie SSL.
10. Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje.
11. Unikaj treści wulgarnych, tzn. namawiających do przemocy, materiałów pornograficznych itp.
12. Pilnuj bieżących aktualizacji systemowych.
13. Pamiętaj o wylogowywaniu się.
14. Programy komputerowe pobieraj najlepiej ze stron producentów. Uchroni Cię to przed potencjalnym pobraniem szkodliwego oprogramowania.

PAMIĘTAJCIE!!! W ŚWIECIE WIRTUALNYM PODOBNIEM JAK I W ŚWIECIE RZECZYWISTYM ZAWSZE NALEŻY KIEROWAĆ SIĘ ZDROWYM ROZSĄDKIEM. ŻADEN REGULAMIN NIE USTRZEŻE NAS PRZED NIEBEZPIECZEŃSTWEM, JEŻELI NIE BĘDZIEMY ROZWAŻNI.