

Nauka koja se bavi vezom između predmeta i uređaja (stolova, stolica, automobila, računara, telefona ...) i čovekovog zdravlja zove se **ergonomija**, a preporuke naučnika su veoma važne.

One se, između ostalog, odnose i na pravilno sedenje za stolom na kome je smešten računar, pravljenje pauza u radu, pravilno korišćenje tastature, miša i monitora. Svakodnevno viščasovno gledanje u monitor, korišćenje tastature i miša izaziva i neke zdravstvene probleme. Vrlo često se javlja u bolovi u zglobovima, rukama i leđima i ta profesionalna bole se naziva **RSI-Repititive Strain Injury**.

Kako vreme odmiče, sve veći broj poslova zahteva sedenje pred nekom vrstom ekrana. U pojedinim zemljama broj ljudi koji ki koristi računar na radnom mestu penje i na preko 70 odsto populacije, a gotovo tri četvrtine njih ima probleme s vidom ili očima, uglavnom ljudi sa više od četrdeset godina. Ovi problemi su objedinjeni pod imenom **Computer Vision Syndrome (CVS) odnosno „sindrom kompjuterskog vida”**.

Ovaj sindrom obuhvata sledeće simptome: zamor očiju, suve oči, osećaj pečenja u očima, osetljivost na jače osvetljenje, mutan vid, glavobolje koje dovode do vrtoglavice i mučnine kao i bolove u ramenima, vratu i leđima. CVS ima više uzroka, ali za svaki postoji preventivno rešenje, što kroz vežbe, što kroz ergonomski dizajn uređaja i radnog mesta.

Osim fizičkih problema kod dugotrajnog rada na računaru, rad na računaru može prouzrokovati psihičke probleme izazvane stresom. Da bi smo izbegli ovakve smetnje treba se strogo pridržavati uputstava koje su propisali naučnici koji proučavaju uticaj računara na zdravlje ljudi. Najvažnija pravila su:

1. **pravilno sedenje za stolom,**
2. **monitor mora da bude 45-60 cm od očiju,**
3. **kućište nikako nesme biti blizu nogu i nikako se nesme opkoračiti jer i tu posoji izvor zračenja,**
4. **nakon svakog sata rada na računaru treba praviti pauze od 10-15 minuta,**
5. **zaštita monitora od refleksije i bljeska svetla.**

