



Başlık	: Korona Günlerinde Evde Ergonomik Çalışma İçin 5 Pratik Tavsiye
Yazar	: Dr. Mert UZUN - Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu /Fen Bilimleri Enstitüsü Öğretim Görevlisi
Seri Başlığı	: Covid-19 Pandemisi Yazı Serisi
Yayın Tarihi	: 08 Mayıs 2020

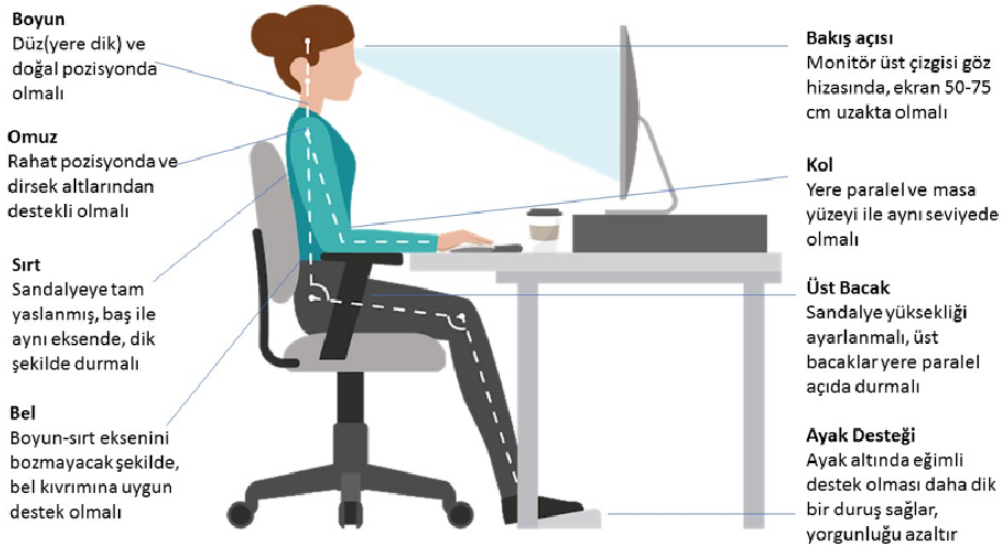
“Ergonomi, en genel ifade ile "fiziksel çevrenin insana uyumlulaştırılması" olarak tanımlanabilir. Özellikle birinci sanayi devrimi sonrasında üretimde makineleşmenin artması ve günümüzde teknolojinin, donanımların yaşamımızın ve çalışma hayatımızın değişmez bir parçası haline gelmesi ergonominin uğraş alanının gelişmesine neden olmuştur. Ergonomi, insanın fizyolojik, biyolojik, psikolojik özelliklerini inceleyerek makine, cihaz ve eşyaların bu özelliklere uygun olarak tasarlanması ve kullanıcının zorlanmadan çalışabilmesine olanak sağlayan faktörler üzerinde durur. Ergonomi bu özellikleri nedeniyle çok disiplinli bir araştırma alanıdır.”

Çalışma hayatında sağlık ve güvenlik ile ilgili en temel risk faktörlerinden biri ergonomik risk faktörleridir. Çalışma alanlarında kullanılan masa, sandalye, bilgisayar, cihaz gibi nesnelerin insan fizyolojisine uygun ölçü ve şekillerde tasarlanması/üretilmesi ya da çalışma ortamındaki sıcaklık, aydınlatma, nem gibi çevresel etmenlerin çeşitli konfor kriterleri gözetilerek belirlenmesi gibi birçok çalışma ergonominin uğraşdır.

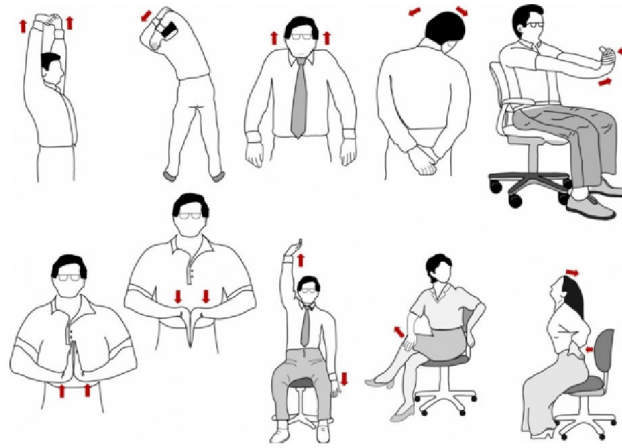
Covid-19 salgını ile birlikte çalışanların sağlık ve güvenliği ile ilgili en çok gündeme gelen konulardan biri de ergonomik risklerdir. Zira uzaktan/evden çalışma modelleri bu dönemde yaygınlaşmakta ve bu çalışma modeli çeşitli ergonomik riskleri de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle evde çalışma esnasında ortaya çıkacak ergonomik risklerin tanımlanması ve bu risklere karşı önlem alınması gerekir. Aşağıda evde çalışırken ergonomi başlığında karşılaşılabilecek temel riskler ve bu risklerden korunmak için 5 pratik tavsiye yer almaktadır.

1. Evinizde dinlenmek için tercih ettiğiniz koltuk, kanepeler, yataklar vb. yerlerde çalışmaktan sakının. İş disiplininizi ve sağlığınıza korumak için ev içinde tanımlı bir çalışma alanı oluşturmak, bu alanın evdeki diğer etmenlerden (gürültü vb.) izole olmasına özen göstermek iyi bir başlangıç adıımıdır. Çalışma alanınızın/masanızın yerini belirlerken mümkünse gün ışığının doğrudan ulaştığı bir alanda yer almasına, akşam saatleri için yeterli suni aydınlatma imkanına ve yeterli havalandırma/ısıtma imkana sahip olmasına özen gösterin.
2. Çalışma masanızın ergonomik koşullarını gözden geçirin ve iyileştirmeler yapın. Masanız uzun süreli ve düzenli çalışmak için organize edilmemişse, bu süreçte oluşturduğunuz çalışma masasının ergonomik normlara uygun olup olmadığını kontrol edin ve fiziki iyileştirmeler yapın. Ergonomik olmayan bir çalışma masasında uzun saatler geçirmek birçok kas-iskelet rahatsızlığı ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu rahatsızlıkların bazılarının (bel-boyun fıtıkları, el-kol rahatsızlıkları.) yaşam konforunuzu uzun süre olumsuz etkileyeceğini unutmayın. Bunun için görselde tarif edilen yerleşim-oturma kurallarına uygun bir çalışma ortamı tasarlamaya çalışın. Daha ergonomik bir çalışma masası oluşturmak için konu ile ilgili

daha fazla bilgi edinin ve kullandığınız donanımların (klavye, mouse, kulaklık, kamera vb.) ergonomik yeterliliğini gözden geçirin.



3. Rutin dönemlerde üniversite kampüsü içerisinde rutin aktiviteler için dahi hareket ettiğimiz bir dönemden daha statik bir yaşam modeline geçiş yaptık. Bu durum ise hareketsiz günler geçirmemize neden oluyor ki bilindiği üzere hareketsiz kalma birçok sağlık sorununun oluşmasına neden olmaktadır. Bunun için evde egzersiz yapmayı önemseyin. Bu konuda kendinizi motive hissetmiyorsanız sizi evdeki olanaklarınızla egzersiz yapmaya teşvik edecek yenilikçi yöntemlerinden faydalanabilirsiniz. Cep telefonu uygulamaları ve internetteki video platformundaki uygulamalı eğitimler egzersizleriniz için yol gösterici olabilir. Buna ek olarak masa başı çalışmalarda mola vermeyi atlamamak ve masa başı egzersizlerini çalışma programınızın bir parçası haline getirmek faydalı olacaktır.



4. Beslenme ve uyku düzeninize önem gösterin. Virüslerle savaşırken ihtiyacımız olan güçlü bağışıklık sistemi için en etkili yöntemlerin sağlıklı beslenmek, bol sıvı tüketmek, uykusuz kalmamak ve stresten uzak durmak olduğunu unutmayın. Uzaktan çalışma döneminde çalışma saatleri, uyku ve beslenme düzensizliklerini ortaya çıkabilir. Bu konuda önlem almak için uyku düzeninizi korumanın ve geliştirmenin yollarını arayın. Beslenme düzensizlikleri hareketsizlikle birleştiğinde yeni sağlık sorunlarınız oluşmasına neden olabilir. Bunun için günlük enerji ihtiyacınızdan fazla besin tüketmemeye dikkat edin.

5. Salgın döneminin psikolojiniz üzerinde çeşitli etkilere sahip olacağını unutmayın. Bilinmezliğin yarattığı endişeden uzak kalabilmek için sadece Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü gibi güvenilir kuruluşların açıklamalarını okuyun ve sadece bu kuruluşların önerdikleri korunma yöntemlerini referans alın. Karantina sürecinde sosyalleşme ihtiyaçlarınızı yenilikçi iletişim araçları kullanarak karşılamak ve bireysel zamanlarınızı hobileriniz ile değerlendirmek bu dönemde öncelikleriniz arasında olabilir.