

## پاره‌ای از اقدامات پژوهشکده در خصوص کاهش مصرف برق

- ۱- سعی شد از لامپ‌های با مصرف برق کم و ولتاژ پایین و شدت نور بالاتر استفاده شود.
- ۲- تعداد لامپ‌های اضافی در مشاعات حذف گردیده است.
- ۳- تعمیرات پنجره‌های طبقات به منظور کاهش از دست رفت انرژی

### لطفاً به هنگام حضور در محل کار در ایام تابستان به نکات زیر توجه نمایید:

- ۱- استفاده هر چه بیشتر از نور خورشید (روشنایی طبیعی روز)
- ۲- چنانچه محل کار یا موضع کار نور بیشتری نیاز داشته باشد، مقدار نور عمومی (روشنایی سقف اتاق) را می‌باید کمتر در نظر گرفت و از نور موضعی استفاده کرد.
- ۳- نور موضعی بدون نور عمومی بهداشتی نیست و برای سلامتی چشم مضر است، زیرا در چنین حالتی چشم به سبب اجبار در انطباق خود با روشنایی زیاد موضع کار و تاریکی اطراف خسته می‌شود لذا استفاده از هر دو ضروری است.

<http://www.maes.ir/maghalat/149-roshanayi-maber>

- ۴- چیدن وسایل در اتاق به گونه‌ای که بازدارنده نور روز نباشند

### لطفاً در صورت ترک محل کار در ایام تابستان به موارد زیر توجه نمایید:

در صورتی که سیستم کامپیوتری در حالت اجرای برنامه و یا فعالیت خاصی نیست سیستم قبل از خروج خاموش گردد.

سیستم خنک کننده اتاق خاموش گردد (تعدادی از دستگاه‌های خنک کننده به منظور نگهداری از سیستم‌ها و تجهیزات مشاعات و اتاق محاسبات در طی روز روشن خواهد بود لطفاً از خاموش کردن این خنک کننده‌ها بدون هماهنگی با بخش داری خودداری شود).

در و پنجره‌های اضافی بسته نگه داشته شود و از باز و بسته شدن مکرر خودداری شود.

### سایر موارد:

به منظور جلوگیری از هدر رفت انرژی در آبدارخانه پژوهشکده با توجه به گرمای هوا و نوشیدن کمتر چای در فصل تابستان، سماورهایی با حجم کمتر تهیه شده است. جهت جلوگیری از آسیب به سماورها بعد از پایان ساعت اداری مجدداً اقدام به روشن نمودن سماورها ننمایید. با توجه به دوجداره بودن بدنه سماورها، آب تا

چندین ساعت داخل آنها داغ می ماند. همچنین در صورت نیاز به آبجوش می توانید از دستگاه آب سردکن/گرمکن موجود در طبقات استفاده نمایید.

به منظور کمک به دوام عمر مفید وایت بوردها لطفاً بعد از اتمام کار، حتماً آن را پاک نمایید.

### نکات حفظ محیط زیست:

به منظور جمع آوری باطری های مستعمل، محفظه ای در طبقه همکف ساختمان فرمانیه تعبیه گشته است. شرکت کننده ها می توانند باطری های مستعمل خود و یا اطرافیان خود را از خانه و محل کار با خود همراه آورند و در این محفظه قرار دهند.

### توصیه های پیشنهادی مراقبت فردی و ارگونومی زمان کار و استفاده از کامپیوتر:

انداختن پا روی پای دیگر عوارض جدی به همراه دارد. حرکت بدن را به هم می ریزد، در ناحیه مفصل، درد ایجاد می کند، به گردن، لگن، قسمت پایین کمر و زانو آسیب وارد می کند و باعث زانو درد می شود.

برای جلوگیری از آسیب به بدن هنگام نشستن بر روی صندلی اداری توصیه می شود که ارتفاع صندلی را به گونه ای تنظیم نمایید که کف پاها بدون حالت آویزان شدن یا خم شدگی زانو، کاملاً بر روی سطح کف قرار بگیرند. از قرار دادن پاها بر روی پایه های صندلی اجتناب نمایید.



دانلود نرم افزار اعلان وقت استراحت و نرمش های محیط کار (نرم افزار جالبی است در هنگام کار هر چند دقیقه به شما یادآور می شود که نرمش کوتاه انجام دهید).

<http://hsefirst.ir/hse/health/ergonomy/download-the-application-for-the-rest-time-and-exercise-in-the-workplace/>

انجمن بهداشت حرفه ای ایران

<https://www.occupationalhealth.ir/index.php>

سایت تخصصی دانشجویان بهداشت حرفه‌ای و HSE

<https://acgih.ir/%D8%A7%D8%B1%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%88%D9%85%DB%8C-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%D9%85%D9%81%D8%A7%D9%87%DB%8C%D9%85-%DA%A9%D9%84%DB%8C%D8%AF%DB%8C/>