

**ПЕРСОНАЛЬНЫЕ КОМПЬЮТЕРЫ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

В настоящее время ни одна область человеческой деятельности не обходится без применения компьютерной техники. Одной из главных проблем современного мира является формирование оптимальных условий интеграции человека и компьютера, при этом без ущерба для здоровья.

Благодаря разнообразию программного и аппаратного обеспечения возможно хранить огромное количество информации, быстро эту информацию обрабатывать и держать ее в защищенном виде. Компьютеры находят все более широкое применение в управлении производственными процессами, позволяют обеспечить детальный контроль за выполнением технологических предписаний, обладают большой гибкостью в представлении графической и текстовой информации, что значительно повышает эффективность производства.

Однако длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях организма человека: нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах. Поэтому в современном мире очень важно знать, как правильно использовать компьютер, какое влияние он оказывает на здоровье человека, каковы последствия. По данным специальной комиссии ВОЗ, более чем у половины пользователей ПК имеет место синдром стресса оператора дисплея, действие которого проявляется в виде головной боли, аллергии, воспаления глаз, астматических проявлений, подавленности, раздраженности, вялости и депрессии, появлению проблем суставов кистей рук, опорно-двигательного аппарата, позвоночника, а также проблемы с пищеварительной и сердечнососудистой системой. Установлено, что зрительная и нервно-психическая нагрузка при систематическом воздействии ПК на детей может приводить к психическим расстройствам, близорукости, головным болям, длительным спазмам мускулатуры лица, получившим название «синдром видеоигровой эпилепсии».

Для обеспечения безопасности при работе на ПЭВМ Санитарными нормами и правилами (СанПиН № 9-131 РБ 2000) в Республике Беларусь установлен ряд гигиенических требований к помещениям, ПЭВМ и организации работы. Согласно этим правилам, руководители предприятий, организаций и учреждений вне зависимости от форм собственности и подчиненности обязаны привести рабочие места пользователей ВДТ, ЭВМ и ПЭВМ в соответствие с требованиями, включающими: правильное оборудование рабочего места, в первую очередь это правильное расположение рабочего стола, монитора и кресла. Обязательным является соблюдение режима работы: не рекомендуется работать за компьютером более 1 часа без перерыва и в целом более 6 часов. Пользователям необходимо выполнять физкультурные упражнения для кистей рук, следить за спиной, за правильной осанкой, не наклоняться вперед к монитору. У современных дисплеев экран покрывается почти прозрачным слоем металла, который заземляется, это делается для того, чтобы уменьшить излучения от монитора. Соблюдение норм и правил позволит использовать все потенциальные возможности компьютерных технологий и обеспечит безопасность пользователя [1].

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Об утверждении Типовой инструкции по охране труда при работе с персональными электронными вычислительными машинами [Электронный ресурс]: постановление Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь, 24 декабря 2013 г. № 130 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 10.04.2014, 8/28532. – Минск, 2018.