

۱۵۴۸۶۹

چراغ دل به نور جان بر افروخت

به نام آن که جان را فکرت آموخت

ارگونومی

در محیط کار

مؤلفین:

دکتر مریم امیرشریفی

دکتر مریم قشلاقی

ویراستار:

مینو نصیری

سرشناسه	: امیرشریفی، مریم، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: ارگونومی در محیط کار/ مریم امیر شریفی، مریم قشلاقی؛ ویراستار مینو نصیری.
مشخصات نشر	: تهران: آثار سبحان: یاررس، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۲ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی).
شابک	: 978-600-8429-15-9
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: ارگونومی Organomy
موضوع	: مهندسی انسانی Human engineering
موضوع	: محیط کار Work environment
شناسه افزوده	: قشلاقی، مریم، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	: نصیری، مینو، ۱۳۷۱ -
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۴ الف/الف/TA۱۶۶
رده‌بندی دیویی	: ۶۲۰/۸۸
شماره کتابشناسی	: ۴۸۲۵۰۰۱

نام کتاب :	ارگونومی در محیط کار
مؤلف:	دکتر مریم امیرشریفی، دکتر مریم قشلاقی
نشر:	انتشارات آثار سبحان (با همکاری انتشارات یاررس)
صفحه‌آرایی و طرح جلد:	محمد ایمانی
نوبت و سال چاپ :	اول / تابستان ۱۳۹۶
تیراژ :	۳۰۰ نسخه
چاپ:	سبحان
قیمت:	۱۹۸۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۹-۱۵-۹

www.asaresobhan.com
mail:Info@asaresobhan.com
asaresobhan2015@gmail.com

@asaresobhan

asaresobhan

مرکز پخش: انتشارات آثار سبحان و یاررس

تهران: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین.
ساختمان ولی عصر (عج) پلاک ۱۳۱۴، طبقه دوم

تلفن: ۶۶۹۷۱۱۱۲ - ۶۶۹۷۱۰۴۰

بایاد به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز بی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندان‌مان می‌گردد.

انجمن فرهنگی ناشران کتاب دانشگاهی

فروشگاه

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ می‌باشد.

تهران: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، رویروی دبیرخانه دانشگاه تهران،
پاساز کتابسرای اندیشه، کتابفروشی آثار سبحان

تلفن: ۶۶۴۱۸۱۹۲

پیشگفتار

با گسترش روز افزون سازمان‌ها در جوامع پیشرفته، اهمیت توجه به سلامت افراد و کارکنان مجموعه‌ها به عنوان دارایی اصلی آنها، به طور چشمگیری افزایش یافته است. تحقیقات نشان داده که سلامت فیزیولوژی و روانی افراد منجر به افزایش رانندگی کاری می‌شود که این امر از طریق رعایت اصول ارگونومی در محیط کار، کاهش صدمات فیزیکی و روانی افراد و متعاقباً کاهش استرس شغلی تحقق می‌یابد. طی ۲۰ سال گذشته صدمات ارگونومیک به عنوان شاخص بزرگی در سلامت محل کار شناخته شده است. یک دوم تمامی صدمات و بیماری‌های شغلی ناشی از فعالیت سنگین و یا حرکت متمادی است. مطالعات نشان می‌دهد که با در نظر گرفتن مسائل ارگونومیک می‌توان از صدمات ناشی از فعالیت و هزینه‌های بسیار زیاد مرتبط بر آن کاست. در این مجموعه با عنایت به آیین نامه کمیته ایمنی و بهداشت کار؛ و آیین نامه حفاظت و بهداشت عمومی در کارگاه‌ها، اهمیت ویژه حفاظت و بهداشت عمومی در محیط‌های کار مورد توجه ویژه قرار گرفت.

لذا به لحاظ درک ضرورت و لزوم دانش ارگونومی جهت سلامت فردی و اجتماعی افراد، با انتخاب گروه هدف کارکنان، کارفرمایان، صنعت آموزان و دانشجویان تلاش شده است ضمن اشاره به مشکلات و عوارض موجود در محیط‌های کاری، به ارائه راه حل‌های عملی در برطرف نمودن و یا به حداقل رساندن این عوارض پرداخته شود، همچنین عوامل و شرایط تهدید کننده سلامت در محیط کار و راه‌های کنترل این عوامل به زبان ساده و با نگاه کاربردی بیان گردید تا قدم مفیدی در جهت اعتلای بهداشت و سلامت افراد در محیط کار برداشته شود. امید است این امر در پیشبرد اهداف بهداشتی بویژه در محیط‌های کار مفید واقع شود.

مریم امیرشاهی، مریم قشلاقی

تابستان ۹۶

فصل ۸: بیماری‌های ناشی از ارگونومی نامناسب ۱۵۲

فصل ۹: ارگونومی رنگ و موسیقی در محیط کار ۲۰

فصل ۱۰: تأثیر ارگونومی محیط بر سلامت شغلی ۸۴

فصل ۱۱: توصیه‌های ارگونومیکی در محیط کار ۱۱۱

۱۸۹	۴-۹- ارگونومی در ایران	۱۶۳	۸-۲-۵- اپی کاندولیت‌ها
۱۹۰	۵-۹- نمونه پرسشنامه ارزیابی ارگونومیکی شرایط کار در	۱۶۵	۸-۲-۶- سندرم تونل کارپال
	فعالیت‌های دفتری	۱۷۰	۸-۳-۳- کرامپ عضلانی
		۱۷۳	۸-۳-۱- کشش عضله
۱۹۲	فصل ۱۰: ارگونومی کار در منزل.....	۱۷۴	۸-۴-۴- درد پشت
۱۹۸	منابع	۱۷۶	۸-۵-۵- درد شانه و کتف
		۱۸۲	۸-۶-۶- عارضه خشکی و بیماری چشم CVS

فصل ۹: ارگونومی از دیدگاه سازمانی..... ۱۸۶

۱۸۶	۹-۱- نحوه پیمایش ارگونومی در سازمان‌ها
۱۸۷	۹-۲- نقش ارگونومی در کارایی کارکنان
۱۸۸	۹-۳- توصیه مدیران و افره‌ایان

www.ketaboo.ir