**An toàn - Sức khỏe khi làm việc với máy tính và máy phô tô**

**LỜI NÓI ĐẦU**

Với những tiến bộ nhanh chóng trong lĩnh vực khoa học công nghệ, máy tính và máy phô tô với nhiều tính năng ưu việt đã và đang mang lại diện mạo mới cho nhiều hoạt động kinh tế, quản lý nhà nước cũng như lĩnh vực vui chơi, giải trí. Chính vì vậy, máy tính và máy phô tô được sử dụng ngày càng rộng rãi hơn và không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày.

Tuy nhiên, khi sử dụng máy vi tính trong một thời gian dài với các cử động thường xuyên lặp lại cộng với tính chất công việc sẽ gây căng thẳng thần kinh, mỏi mắt và giảm sút thị lực của người sử dụng nếu không có một tư thế ngồi thích hợp, chiếu sáng và thiết kế nơi làm việc không hợp lý.

Máy phô tô cũng là một công cụ văn phòng hiện đại nhưng nếu người sử dụng không chú ý tới một số nguyên tắc an toàn thì cũng có thể bị tổn thương.

Do vậy, cuốn sách này được biên soạn trên cơ sở tham khảo một số tài liệu nước ngoài để thông tin tới bạn đọc những chỉ dẫn có liên quan đến an toàn và sức khoẻ, giúp người sử dụng lao động và người lao động hợp tác cùng nhau cải thiện điều kiện lao động, hạn chế được những rủi ro về sức khoẻ có liên quan đến nghề nghiệp, đồng thời nâng cao được hiệu quả lao động.

Chúng tôi hy vọng cuốn sách sẽ thật sự giúp ích cho bạn đọc và nhận được sự góp ý.

**NỘI DUNG**

[Phần I. NHỮNG VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHOẺ KHI LÀM VIỆC VỚI MÁY TÍNH](http://www.antoanlaodong.gov.vn/Download.aspx/7379146F3BFE463D8F078F175309EA3E/1/phan_1_photo.pdf)

1- Thuật ngữ  
  
2- Thiết kế nơi làm việc  
  
3- Thiết bị  
  
4- Môi trường  
  
5- Tư thế làm việc  
  
6- Các yếu tố cá nhân  
  
7- Các bài tập thể dục cho người làm việc với máy tính  
  
[Phần II. HƯỚNG DẪN ĐÁNH GIÁ RỦI RO VỀ SỨC KHOẺ ĐỐI VỚI NGƯỜI SỬ DỤNG MÁY PHÔ TÔ](http://www.antoanlaodong.gov.vn/Download.aspx/60C95F8A4C96406283D84759C9335281/1/phan_2_photo.pdf)

I- Sử dụng máy phô tô  
  
II- Đánh giá rủi ro  
  
III- Các vấn đề và giải pháp