

## Computer e salute



E' molto diffusa l'opinione secondo cui, il computer possa causare danni, anche gravi, a chi lo utilizza per le radiazioni che emette.

Tuttavia studi medici e statistici condotti, non mai hanno dimostrato la fondatezza di tali timori.

Il computer viene utilizzato spesso per ore e ore, e inevitabilmente può provocare non trascurabili disturbi alla salute, soprattutto a carico dell'apparato muscolo-scheletrico e degli occhi, senza dimenticare l'affaticamento mentale.

Le problematiche ed i rischi legati al lavoro davanti al terminale costituiscono l'oggetto dell'intero articolo 54 della legge 626/94 in materia di protezione dei lavoratori.

Tali disturbi hanno come cause principali:

- le cattive condizioni di illuminazione;
- lo sforzo ottico prolungato;
- eventuali difetti della vista già preesistenti.



Trascorrere un lasso di tempo prolungato davanti al computer richiede l'assunzione di una posizione statica e spesso la necessità di compiere movimenti ripetitivi.

Da ciò possono derivare disturbi alle parti del corpo come collo, spalle, colonna vertebrale e schiena, ma anche alle parti soggette a movimenti ripetitivi (braccia e mani).

Da un uso prolungato del computer possono derivare anche reazioni del sistema nervoso come :

- Affaticamento mentale, definito anche «**surmenage mentale**»
- Crisi nervose, causate dal lavoro, particolarmente ripetitivo

Il "surmenage" mentale può causare:

- mal di testa;
- irritabilità;
- insonnia;
- ansia;
- depressione.





## Cavi e prese di corrente

Particolare cautela in merito a cavi e attacchi di corrente:

- Assicurarsi che i fili elettrici siano collegati in modo sicuro
- Assicurarsi che i fili elettrici siano sempre asciutti e protetti;
- Evitare l'uso di prese multiple e ciabatte per evitare di sovraccaricare la linea.

# ATTENZIONE!

Il sovraccarico della linea può generare un eccessivo surriscaldamento che in casi gravi può essere fonte di incendio.

