



МОЗ України  
НУОЗ України імені П. Л. Шупика

**ІНСТРУКЦІЯ**  
**з охорони праці при роботі з**  
**персональним комп'ютером**

ЗАТВЕРДЖУЮ

В. о. ректора

Олександр ТОЛСТАНОВ

31.10.2022 № 14

31.10.2022

м. Київ

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. Дія Інструкції з охорони праці при роботі з персональним комп'ютером НУОЗ України імені П. Л. Шупика (далі – Інструкція) поширюється на всі структурні підрозділи НУОЗ України імені П. Л. Шупика.

1.2. По даній Інструкції працюючий перед початком роботи повинен пройти інструктаж. Результати інструктажу заносяться в «Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці на робочому місці»; в журналі після проходження інструктажу повинен бути підпис особи, яка інструктує та інструктованого, а також відмітка у стовпчику 12 про допуск до роботи.

1.3. Комп'ютери повинні мати передбачений заводом - виробником захист від ураження електричним струмом.

1.4. Розташування комп'ютера:

1.4.1. Комп'ютер встановлюють на відстані не менше 1 м від стін, між собою на відстані не менше 1,5 м;

1.4.2. Комп'ютер має виключати можливість прямого засвічування екрану джерелом природного освітлення;

1.4.3. Поверхня екрану повинна знаходитись на відстані 400-700мм, від очей користувача;

1.4.4. Висота робочої поверхні столу повинна становити 680- 800мм, ширина-не менше 500мм;

1.4.5. Стілець повинен мати висоту 280-320мм, ширину-не менше як 380мм;

1.5. Працюючим на комп'ютерах забороняється:

1.5.1. Торкатися обірваних та оголених електричних проводів;

1.5.2. Користуватися пошкодженими розетками та вилками;

1.5.3. Працювати при знятому кожусі на моніторі чи системному блоці;

1.5.4. Працювати на комп'ютерах, монітори яких розташовані один проти одного в межах кімнати (приміщення).

1.6. При роботі з текстом, інформацією рекомендується працювати на світлому (білому) фоні з чорними знаками.

1.7. При роботі з комп'ютером можуть виникнути небезпечні та шкідливі виробничі фактори:

1.7.1. Електростатичне поле;  
 1.7.2. Недостатнє освітлення;  
 1.7.3 Психоемоційна напруга при тривалій роботі з екраном відеомонітору.

1.8. Працюючі за комп'ютером повинні дотримуватися наступного режиму праці:

1.8.1. При введенні даних, читанні інформації з екрану безперервна тривалість роботи не повинна перевищувати 4-х годин при 8-годинному робочому дні;

1.8.2. Через кожен годину роботи необхідно робити перерву на 5-10 хвилин, а через 2 години -15 хвилин;

1.8.3. Перерви використовувати для зорового та фізичного розвантажування:

1.8.4. Стоячи або сидячи робити похитування головою ліворуч-праворуч (темп швидкий);

1.8.5. Стоячи або сидячи робити нахили голови уперед-назад (темп помірний);

1.8.6. Масаж лоба, злегка його поглажуючи, а також поглажуючи ділянки над бровами у напрямку до скронь;

1.8.7. Стоячи або сидячи проводити самомасаж шиї та потилиці, поглажуючи потилицю та шию у напрямку до торса;

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ**

2.1. Перед початком роботи перевірити:

2.1.1. Розміщення складових частин комп'ютера (монітор, принтер, та інших блоків);

2.1.2. Монітор слід розташовувати таким чином, щоб кут зору на екран монітора становив 10-15 градусів, а відстань до екрана 400-800 мм;

2.1.3. Цілісність, з'єднувальних кабелів.

2.1.4. Підключення складових частин комп'ютера згідно схеми з'єднання.

2.1.5. Наявність і стан захисних кожухів. Підготовку комп'ютера до роботи проводити у відключеному стані.

2.1.6. Забезпечити освітлення робочого місця таким чином, щоб не утворювались відблиски від клавіатури та екрану відео монітора в напрямку очей працюючого.

## **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ**

3.1. Підключення комп'ютера проводити послідовно, згідно з інструкцією по експлуатації.

3.2. Не підключати та не відключати з'єднувачі електроживлення при включеному комп'ютері.

3.3. Під час перерв у роботі виключити монітор комп'ютера

3.4. Не залишати працюючий комп'ютер без нагляду.

#### 4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПО ЗАКІНЧЕННІ РОБОТИ

- 4.1. Виключити комп'ютер в послідовності згідно з інструкцією по експлуатації.
- 4.2. Доповідати керівнику за технічний стан комп'ютера, про всі зауваження і несправності в роботі комп'ютера, якщо вони мали місце.
- 4.3. Привести в порядок робоче місце, прибрати зайві предмети та сміття.
- 4.4. Покласти носії інформації до місць збереження.

#### 5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

- 5.1. При появі шумів, скрипів запаху гарі та диму, які можуть привести до аварії, необхідно терміново відключити комп'ютер від електромережі і повідомити керівника та відповідального за технічний стан комп'ютера. Самостійна ліквідація несправності не дозволяється.
- 5.2. При необхідності надати першу медичну допомогу потерпілим.

#### УЗГОДЖЕНО:

Проректор з адміністративно-  
господарської роботи



Юрій Сохань

Голова профкому



Валерій Бугро

Начальник юридичного відділу



Тетяна Вознюк

Провідний інженер  
з охорони праці



Володимир Головка