

***Безопасность,  
гигиена, эргономика,  
защита информации***



# **Безопасность компьютера**

- 1. Защита от вирусов.** Никогда не открывайте писем от неизвестных корреспондентов и тем более вложения в них! Никогда не принимайте файлы через любые мессенджеры от незнакомых людей!
- 2. Работа в Интернете.** Хотя добросовестные спонсоры стараются отслеживать содержание сайтов, которые через них рекламируют, они не всегда успевают заметить, если им подсунут страничку с вирусом или другими вредоносными элементами. Это означает, что на практике у зарабатывающих в сети увеличивается вероятность заражения компьютера такими элементами.



## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- ❑ НИКОГДА не используйте один и тот же пароль для всех сервисов;
- ❑ Вводите пароли каждый раз заново;
- ❑ Не используйте в качестве паролей слова, в том числе варианты комбинаций своего имени, фамилии, даты рождения, текущего года и т.п.;
- ❑ Используйте все рекомендуемые меры безопасности в электронных платежных системах: выставьте ограничение по IP (это означает, что доступ в ваш аккаунт будет разрешен только с тех компьютеров, которые укажете Вы сами), контроль смены браузера и ОС, контрольные вопросы и т.п.



# Гигиена компьютера

- Компьютер требует двойной очистки. Грязью для виртуальной части компьютера являются различные вирусы, вредоносные ПО.
- Оценивайте необходимость того или иного ПО. Пользуйтесь только нужными программами.
- Установите автообновление – это обеспечит своевременную безопасность.
- Программы качайте только с сайтов-разработчиков.



- Обратите внимание на браузер. Лучше использовать Chrome, Opera или Firefox, так как предустановленный браузер не сможет в полной мере защитить компьютер.
- Раз в месяц прогоняйте компьютер в CCleaner и делайте дефрагментацию, еще хороший комплекс хороших «чисток» -Auslogick BoostSpeed. Конечно, не забываем об антивирусе!

### Клавиатура:

- отсоединить от компьютера;
- повернуть вверх дном;
- почистить кнопки – используйте специальные щеточки или баллончики со сжатым воздухом;
- протрите салфеткой для компьютера или хлопковой тканью, смоченной в спирте (70%).



## Мышь:

- снимите заднюю крышку;
- вытащите шарик;
- вытряхните грязь, что накопилась внутри;
- пальцами удалите пыль;
- вставьте шарик и закройте крышку;
- внешнюю часть мыши протрите влажной салфеткой.

## Монитор:

Используйте слегка влажную хлопчатобумажную ткань или специальную салфетку.

## Корпус:

Следует использовать моющие средства мягкого действия. Для удаления пыли с отверстий на задней стороне подойдет баллончик со сжатым воздухом.

## «Внутренние органы»:

Используйте баллончик, usb-пылесос, обычный пылесос, автопылесос в режиме выдува воздуха. Побеспокойтесь о том, что все выключено. Не трогайте детали руками.



# Эргономика

**ВРЕДНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ**

- ❑ **Избыточный видимый свет** (особенно сине-фиолетовый)
- ❑ **Напряженность полей**
  - электрического
  - магнитного
  - электростатического
- ❑ **Неравномерная яркость, блики**

**ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗИРУЙТЕ ИСКУССТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ !**  
 ПРОВЕРЬТЕ ОСВЕЩЕННОСТЬ ЛЮКСМЕТРОМ

Светильники с электронным пускорегулирующим аппаратом и люминесцентные лампы ЛБ, ЛДБ, ЛДБЦ

Светильник местного освещения с непрозрачающим отражателем

- 1 РЕГУЛИРУЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ СВЕТИЛЬНИКА, ЧТОБЫ НА ЭКРАНЕ МОНИТОРА НЕ ВОЗНИКАЛО БЛИКОВ
- 2 ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ПОДСТРАИВАЙТЕ ЯРКОСТЬ ЭКРАНА, ПРОВЕРЯЙТЕ ЕЕ ЯРКОМЕРОМ

**НОРМЫ ОСВЕЩЕННОСТИ**

ЭКРАНА	НЕ БОЛЕЕ 300 ЛК
СТОЛА	300 - 500 ЛК
КРАСИВЫЕ ПУЛЬСИРУЮЩИЕ ОСВЕЩЕНИЯ	НЕ БОЛЕЕ 5 %

ЯРКОСТЬ ЭКРАНА ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ МЕНШЕ 35 КД/М<sup>2</sup>

**ВКЛУЧИ АЭРОИОНИЗАТОР**

НЕОБХОДИМАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ АЭРОИОНОВ В ЗОНЕ ДЫХАНИЯ 600 - 80 000 в 1 см<sup>3</sup>

Контролируют счетчиками не реже одного раза в год

**СОБЛЮДАЙТЕ БЕЗОПАСНОЕ РАССТОЯНИЕ ОТ ЭКРАНА МОНИТОРА ДО ГЛАЗ**

Оберегайте монитор от попадания влаги

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** самостоятельно вскрывать монитор, просовывать внутрь металлические предметы!

**ПЕРЕД ВКЛЮЧЕНИЕМ ПРОВЕРЬТЕ:**

- исправность разъемов
- отсутствие изломов и поврежденной изоляции проводов
- отсутствие открытых токоведущих частей

**СНАЧАЛА ВОТКНИТЕ СЕТЕВОЙ ШНУР В СИСТЕМНЫЙ БЛОК И ТОЛЬКО ЗАТЕМ - В СЕТЬ !**

Подъемно-поворотное кресло, регулируемое по высоте и углам наклона сиденья и спинки

Стоя с выдвинутой клавиатурой для клавиатуры

Подставка для ног с бортиком 10 мм и рафинированной поверхностью

**НЕ ЗАГОРАЖИВАЙТЕ ВЕНТИЛЯЦИОННЫЕ ОТВЕРСТИЯ МОНИТОРА**

ДЕРЖИТЕ МОНИТОР ПОДАЛЬШЕ ОТ ИСТОЧНИКОВ ТЕПЛА !

ИЗБЕГАЙТЕ СТЕПОВ И ЗАЩЕЛЕННИЙ ПИТАЮЩЕГО КАБЕЛЯ

**ЗАЗЕМЛЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО**

Защитный (призрачный) фильтр

Системный блок

Внутреннее крепление системного блока

Защитный (самоизолирующий) выравнивающий контакт розетки

Система дополнительного выравнивания потенциалов

**МИКРОКЛИМАТ**

ТЕМПЕРАТУРА, °C	21-25
ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ВЛАЖНОСТЬ, %	40-60
СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ВОЗДУХА НЕ БОЛЕЕ, м/с	0,1

РАЗНОСТЬ ТЕМПЕРАТУРЫ И УРОВНЯ ПОДА И НА УРОВНЕ ГОЛОВЫ СИДЯЩЕГО ОПЕРАТОРА - НЕ БОЛЕЕ 2 °C

ЕЖЕДНЕВНАЯ ВЛАЖНАЯ УВЛАЖИВАЮЩАЯ ОБРАБОТКА ПОМЕЩЕНИЯ - ОБЯЗАТЕЛЬНА!

**МИНИМАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ РАБОЧЕГО МЕСТА**

Жидкокристаллический дисплей

Объем 20 м<sup>3</sup>

Высота не менее 3 м

Площадь 6 м<sup>2</sup>

Жидкокристаллический дисплей

Объем 15-20 м<sup>3</sup>

Площадь 4,5 м<sup>2</sup>

Предпочтительная ориентация окон - на север или северо-восток

Не менее 1,2 м

2 м

Покрывание пола - из негорючего материала, НЕ НАКАПЛИВАЮЩЕГО ЭЛЕКТРОСТАТИЧЕСКИЙ ЗАРЯД

Профессиональные пользователи должны проходить предварительный (перед поступлением на работу) и периодические медицинские осмотры.

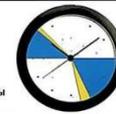
К работе с компьютером допускаются только лица, не имеющие медицинских противопоказаний

**БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ МАТЕРЯМ КОМПЬЮТЕР ВРЕДЕН !**

Эргономика (от др.-греч. ἔργον — работа и νόμος — «закон») — в традиционном понимании — наука о приспособлении должностных обязанностей, рабочих мест, оборудования и компьютерных программ для наиболее безопасного и эффективного труда работника, исходя из физических и психических особенностей человеческого организма.

## ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В РАБОТЕ

КАТЕГОРИЯ РАБОТЫ	УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ			СУММАРНОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ В ТЕЧЕНИЕ СМЕНЫ, МИН		<b>ОТДОХНИТЕ</b> 7 - 15 мин после каждого часа работы категорий II, III  15 - 20 мин после каждых двух часов работы категории I  * Обеденный перерыв не входит в суммарное время регламентированных перерывов * Продолжительность непрерывной работы - не более 2-х часов * Ночью (с 22 до 6 часов) суммарное время регламентированных перерывов увеличивается на 60 мин * При несоответствии гигиенических условий труда нормативам время перерывов увеличивается на 30%
	А <small>интенсивная нагрузка (не более 1 часа)</small>	Б <small>средняя нагрузка (не более 2 часов)</small>	В <small>слабая нагрузка (не более 3 часов)</small>	8 - ЧАСОВАЯ	12 - ЧАСОВАЯ	
I	до 20	до 15	до 2	50	80	
II	до 40	до 30	до 4	70	110	
III	до 60	до 40	до 6	90	140	



## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

### ДЛЯ ГЛАЗ

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счет 1-4 открыть глаза, расслабить глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. Перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть "вправо-вверх-влево-вниз", затем вдаль на счет 1-6. Прodelать то же, но "влево-вверх-вправо-вниз" и снова посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

### ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи

Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 - пружинистые рыбки назад согнутыми руками. На счет 3-4 то же прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи

Ноги врозь. На счет 1-4 последовательные круговые движения руками назад; 5-8 - вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

Руки вперед. На счет 1-2 ладони вниз, 3-4 ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться

На счет 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счет 2, расслабляя мышцы плеч, "уронить" руки и приподнять их крестно перед грудью. Повторить 6-8 раз

### ДЛЯ ТУЛОВИЩА И НОГ

На счет 1-2 шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз

Ноги врозь, руки за голову. На счет 1 резкий поворот налево, на счет 2 направо. Повторить 6-8 раз

Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 наклон туловища налево, 3-4 направо. Повторить 6-8 раз

Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 прогнуться назад, 3-4 вперед. Повторить 4-6 раз

Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1-2 резкий поворот направо, 3-4 налево. Повторить 6-8 раз

### СПЕКТРАЛЬНЫЕ ОЧКИ "ЛОРНЕТ-М"

**ДЛЯ ОПЕРАТОРОВ КОМПЬЮТЕРОВ**

- Увеличивают контрастность изображения на экране цветного монитора
- Повышают цветоразличение
- Снижают зрительное утомление
- Предотвращают ухудшение зрения

**ДЛЯ РАБОТЫ С ТЕКСТОВЫМИ ДОКУМЕНТАМИ НА ЧЕРНО-БЕЛОМ МОНИТОРЕ**

- Повышают контрастность и четкость изображения
- Снижают зрительное напряжение при работе в помещении с дальним дневным светом
- Поглощают 100% ультрафиолетового излучения

### ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ

Витаминизация организма с помощью правильного питания и приема витаминов.

### ТРЕНАЖЕРЫ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЕ

Тренажеры серии "ДАК" служат для упражнений зрительного аппарата, снятия усталости. Поочередно фокусируйте взгляд на ближнем и дальнем тест-знаках в течение 1-2 мин в перерывах, до и после работы

Упор (приставляется к скуловой кости под глазом или к подбородку)

# Защита информации.

Любая система защиты информации стоит на трех «китах»: средства защиты информации, пакет эксплуатационных документов, мероприятия по выявлению каналов утечки информации и их пресечению.

Построить сложную систему защиты невозможно без «Технического задания», которое разрабатывается по результатам предварительного обследования системы обработки информации.

Единственным официальным подтверждением того, что система защиты информации соответствует требованиям нормативных документов, является документ «Аттестат соответствия», который выдается заявителю организацией – лицензиатом ФСТЭК в результате проведения аттестационных испытаний.

