

# ਕੀ ਵੀਡੀਯੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? (Should VDU users be given breaks?)

ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ (ਡਿਸਪਲੇਅ ਸਕ੍ਰੀਨ ਇਕਯੁਪਮੈਂਟ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1992 ਹਨ। ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ 4 ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਰਮਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:

'ਹਰ ਇਕ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਡਿਸਪਲੇਅ ਸਕ੍ਰੀਨ ਇਕਯੁਪਮੈਂਟ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਰਮਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਉਂਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਰਕਲੋਡ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਬ੍ਰੇਕ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਮਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਰਹੇ।'

ਗਾਈਡੈਂਸ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਹੈ:

ਬਹੁਤੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ, ਕੰਮ ਦੀ ਸੁਭਾਵਕੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਬ੍ਰੇਕ, ਜਾਂ ਵਕਫੇ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਡਿਸਪਲੇਅ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਕ੍ਰੀਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਰਲਵੇਂ ਮਿਲਵੇਂ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਜਿੱਥੇ ਐਸੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਘਣਤਾ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਡਿਸਪਲੇਅ ਸਕ੍ਰੀਨ (ਚਾਹੇ ਕੀਬੋਰਡ ਜਾਂ ਇਨਪੁੱਟ ਡਿਵਾਈਸ, ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਰਲਵੇਂ ਮਿਲਵੇਂ) ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਘਣਤਾ, ਗੈਰ-ਡਿਸਪਲੇਅ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਵਕਫੇ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਕੰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸਿਰਫ ਡੇਟਾ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦਾ ਹੀ ਕੰਮ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਖਤ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਜਾਂ ਵਕਫਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਡਿਸਪਲੇਅ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਕ ਵਿਚ ਕੀਬੋਰਡ ਦੀ ਘਣੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਜੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਡਿਸਪਲੇਅ ਵਰਕ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈਠਣ ਉਠਣ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਵੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਝਪਕਣ, ਅੰਗੜਾਈ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਰ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਉਤੇ ਅੱਖਾਂ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਸੇ ਬ੍ਰੇਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨੇ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ; ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਰਲਵੀਂ ਮਿਲਵੀਂ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਵਿਆਪਕ ਗਾਈਡੈਂਸ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਬ੍ਰੇਕ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਪੂਰੇ ਥੱਕ ਕੇ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਫਤਾਰ ਸਮੇਂ, ਰਫਤਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ;
- ਬ੍ਰੇਕ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨ ਉਤੇ ਵਰਕਲੋਡ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਜਾਂ ਘਣਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ;
- ਅਕਸਰ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬ੍ਰੇਕ ਕਦੇ ਕਦੇ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੰਮੇ ਬ੍ਰੇਕ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟਮਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ 50-60 ਮਿੰਟ ਲਗਾਤਾਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੀਬੋਰਡ ਨਾਲ

ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5-10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਬ੍ਰੇਕ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟ ਦੇ ਬ੍ਰੇਕ ਨਾਲੋਂ ਬੇਹਤਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ;

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਹੀ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ;
- ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਬ੍ਰੇਕ, ਜਾਣੀ ਕਿ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਹਟਾ ਸਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ), ਵਿਧੀ-ਪੂਰਵਕ ਰਿੱਸਟ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ;
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਥੋੜੀ-ਬਹੁਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਰਫਤਾਰ ਉੱਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਅਸਰਦਾਰ ਵੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਹਵਾਲੇ

L26, Display Screen Equipment Work - Guidance on Regulations, (ISBN 0717604101- ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਕੋਲੋਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ)

- **Working with VDU's - free leaflet**