



# PENGAPLIKASIAN K3 (KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA) DI PERKANTOR DAN IT

# PENERAPAN K3

Perkantoran

IT

## ➤ Perkantoran

### Hal-hal yang berhubungan dengan Pelaksanaan K3 Perkantoran

Konstruksi gedung beserta perlengkapannya dan operasionalisasinya terhadap bahaya kebakaran serta kode pelaksanaannya.

Jaringan elektrik dan komunikasi.

kualitas udara.

kualitas pencahayaan.

Kebisingan.

Display unit (tata ruang dan alat).

Hygiene dan sanitasi.

Psikososial.

Pemeliharaan.

Penggunaan Komputer.



## Hal-Hal Yang Berhubungan Pelaksanaan K3 IT

- Memanfaatkan kesepuluh jari.
- Istirahatkan mata dengan melihat kejauhan setiap 15-20 menit.
- Istirahat 5-10 menit tiap satu jam kerja.
- Lakukan peregangan.
- Sudut lampu 45 derajat.
- Hindari cahaya yang menyilaukan, cahaya datang harus dari belakang.
- Sudut pandang 15 derajat, jarak layar dengan mata 30 – 50 cm
- Kursi ergonomis (adjusted chair)
- Jarak meja dengan paha 20 cm
- Senam waktu istirahat.

# Beberapa hal yang harus dilakukan

## Mengatur Posisi Tubuh

Posisi duduk dan leher

Posisi punggung

Posisi pundak

Posisi lengan dan siku

## Mengatur Monitor

## Mengatur Letak Kabel Komputer.

## Mengatur Penggunaan CPU ( Central Processing Unit )

## Mengatur Penggunaan Keyboard



## Rekomendasi

Perlu membuat leaflet/poster yang berhubungan dengan penggunaan komputer di setiap unit kerja.

Mengusulkan pada Pusat Promosi Kesehatan untuk membuat poster/leaflet.

Penggunaan komputer yang bebas radiasi (Liquid Crystal Display).

# KESIMPULAN





*Terima Kasih*