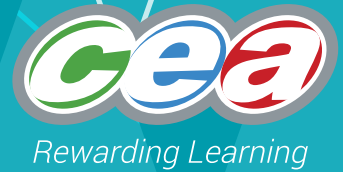


# COMHAD FÍRICÍ: TEICNEOLAÍOCHT DHIGITEACH GCSE



## Aonad 1

TIONCHAR EITICIÚIL, DLÍTHIÚIL AGUS TIMPEALLACHTA NA TEICNEOLAÍOCHTA DIGITÍ AR AN TSOCHAÍ NÍOS FORLEITHNE: SLÁINTE AGUS SÁBHÁILTEACHT



## Intreoir

### Torthaí Foghlama

Ba cheart go mbeadh daltaí in ann:

- Tuiscint a léiriú ar shaincheistanna sláinte agus sábháilteachta a bhaineann le teicneolaíocht dhigiteach, lena n-áirítear gortú athstraidhneála (RSI), straidhn droma agus straidhn súl
- Na bearta a shainiú is gá don fhostaí agus don fhostóir araon a dhéanamh le dea-chleachtas sláinte agus sábháilteachta a chur chun cinn san ionad oibre

### Saincheistanna sláinte agus sábháilteachta a bhaineann le teicneolaíocht dhigiteach

De réir dlí tá dualgas ar fhostóirí gnéithe a bhaineann le sláinte agus sábháilteacht a dtimpeallachtaí oibre a bhainistiú, le laghdú ar an bhaol go ndéanfar dochar dá bhfostaithe.

Is féidir saincheistanna sláinte fadtéarmacha a eascairt as ríomhairí a úsáid agus is gá d'fhostóirí a bheith san airdeall maidir le cúiseanna coitianta taobh thiar d'fhadhbanna sláinte, amhail:

- Téamh agus soilsiú
- Troscán
- Crua-earraí ríomhaire
- Callán
- Tocsainí

### Gortú Athstraidhneála (RSI)

Is féidir le RSI tarlú áit ar bith ón mhúineál anuas feadh na gualainne agus an sciatháin go dtí na méara. Mar gheall ar ghluaiseacht leanúnach na matán agus na dteannán sna baill bheatha seo tarlaíonn pian, righneas, at, laige nó bodhaire sna codanna den chorp atá buailte. Is féidir le RSI tarlú mar gheall ar úsáid leanúnach na luiche agus an mhéarchláir. Is féidir leis an riocht seo tarlú do chluichirí mar gheall ar ró-úsáid dhian cheap stiúrtha.

Is féidir go mbeidh na céimeanna seo a leanas i gceist le RSI a chosc, a laghdú agus a bhainistiú:

- Sosanna a ghlacadh go rialta
- Suíomh suí a bhogadh agus a athrú go rialta
- Aclaíocht
- Méarchláir agus lucht eirgeanamaíocha a úsáid nó luamhain stiúrtha a úsáid ina n-áit
- Troscán a thacaíonn le dea-staidiúir agus atá incheartaithe a roghnú
- Tacaí rostaí a úsáid

### Straidhn Droma

Mar gheall ar dhroch-staidiúir ag deasc oifige, le linn gléas iniompartha nó consól cluiche a úsáid, is féidir le fadhbanna droma díluailiúcháin tarlú nuair a éiríonn na matáin sa chnámh droma lasta nó teann.

Is féidir straidhn droma i measc úsáideoirí ríomhaire a sheachaint nó a bhainistiú mar seo a leanas:

- Troscán incheartaithe le tacaíocht mhaith lumbach (íochtar an droma) a roghnú
- Iarracht a dhéanamh suí le dea-staidiúir
- Aclaíocht
- Sosanna rialta a bhaineann le héirí agus bogadh thart
- Tacaí coise a úsáid

## Straidhn súl

Is féidir le daille a theacht ar do shúile agus tinneas cinn tarlú mar gheall ar nochtadh leanúnach do scáileáin ríomhaire agus ar a bheith ag obair in áit a dtéann dalladh i gcion ar an scáileán.

Is féidir straidhn súl a sheachaint agus a bhainistiú mar seo a leanas:

- Tástálacha súl rialta, a bhfuil sé de dhualgas ar fhostóirí a chur ar fáil i gcúinsí áirithe
- Teicneolaíocht scáileán frithdhallta a úsáid
- Scáileáin a choigeartú ionas nach bhfrithchaitheann siad dalladh
- Gile agus codarsnacht an scáileáin a shocrú chuig leibhéil chuí
- Solas na gréine a thagann isteach a bhainistiú le dallóga, cuirtíní agus sciatha

## Bearta ba cheart d'fhostóir a dhéanamh

De réir dlí ba cheart d'fhostóirí timpeallacht oibre shábháilte a chur ar fáil d'fhostaí. Ba cheart dóibh:

- Múchtóirí tine a shuiteáil (púdar agus CO<sub>2</sub>)
- Foireann a thraenáil agus druileanna a chleachtadh
- Troscán atá deartha go heargnamaíoch a chur ar fáil
- A chinntiú go bhfuil go leor spás deisce ann
- Íoc as tástálacha súl rialta
- Soilsíú cuí a chur ar fáil
- Dea-bhail a choinneáil ar threalamh
- Sreanga sraoilleacha a sheachaint
- Rólódáil soicéad a thoirmeasc
- Bonneagar agus trealamh leictreach a sheiceáil go rialta
- DTLL (Dramhthrealamh Leictreach agus Leictreonach) damáistithe a dhiúscairt mar is ceart
- A chumasú gur féidir an teocht a rialú le strus agus míchompord a sheachaint
- Brat urláir frithstatach a úsáid nó strapáí frithstatacha a chur ar fáil le carnadh statach ar bith a scaipeadh
- Sneiceanna a thoirmeasc áit a bhfuil trealamh leictreach
- Plandaí a choinneáil ar shiúl ó ríomhairí más gá uisce a chur orthu

## Ceisteanna scrúdaithe

C1 Tóg tábla 3-cholún, 4-ró agus comhlánaigh é trí úsáid a bhaint as na ceannteidil seo a leanas sa chéad ró:

- Ábhar Imní Sláinte
- Príomhchúiseanna
- Dhá Bheart Choisctheacha

- C2 (a) Forbair an t-acrainm RSI  
 (b) Mínigh an méid is féidir le fostaí a dhéanamh iad féin le RSI a laghdú  
 (c) Mínigh freagrachtaí fostóra maidir le RSI  
 (d) “Ní féidir an fhreagracht a chur ar fhostóir má thagann RSI ar fhostaí”

An aontaíonn tú? Cosain do thuairim ar an ráiteas seo.

C3 Tarraing sracléaráid le dea-staidiúir úsáideoir ríomhaire a léiriú.

C4 Breac síos raon beart is féidir a chur i bhfeidhm leis an dóchúlacht a laghdú go mbainfidh straidhn súl d'fhostaithe.

C5 Tá oifig bheag do 4 fhostaí á socrú ag comhlacht nuabhunaithe. Scríobh amach liosta siopadóireachta de réada ba chóir a bheith acu le go mbeidh oifig níos folláine agus níos sábháilte acu.

C6 Ainmnigh 3 riocht sláinte is féidir a sheachaint nó a laghdú má ghlactar sosanna ó úsáid leanúnach ríomhaire.

## Leabharliosta

BCS Glossary of Computing and ICT, 13ú Eagrán, BCS Academy Glossary Working Party

<http://www.nhs.uk/Conditions/Repetitive-strain-injury/Pages/Introduction.aspx> Arna rochtain 9/1/17]

CCEA ICT for GCSE Student's Book (2011) S. Matthewson, G. Lynch & M. Debbadi

