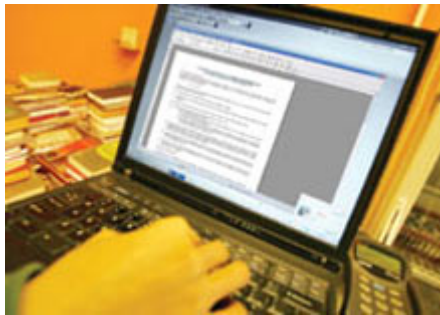


## การใช้คอมพิวเตอร์อย่างถูกวิธี

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552



ปัจจุบัน "คอมพิวเตอร์" กลายเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกที่คนทำงานอย่างเราไม่ใช่ไม่ได้แล้ว ดังนั้นควรรู้วิธีการใช้คอมพิวเตอร์อย่างถูกต้องด้วย วันนี้เกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาฝากกัน...

**เริ่มจากแสงสว่างจากตัวคอมพิวเตอร์สามารถปรับให้เหมาะสมกับดวงตา**  
จะปรับขนาดไหนไม่มีข้อกำหนด เพียงแต่จัดแสงให้ตาเรารู้สึกสบาย และ  
จะใช้สกรีนติดหน้าจอเพื่อลดความจ้าของแสงก็ได้ หรือลดแสงแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีน้อยมากจากจอ และสกรีนเหล่านี้  
ก็มีขายตามท้องตลาดทั่วไป

ส่วนการป้องกันไม่ให้ตาเมื่อยล้ากล้ามเนื้อ ปวดหลัง หรือแสบตา ก็ควรนั่งในท่าที่เหมาะสม  
และห่างจากจอคอมพิวเตอร์ประมาณ 20-30 นิ้ว สกรีน คอมพิวเตอร์ให้อยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ  
20-26 องศา จัดเอกสารที่ต้องใช้ดูประกอบไว้ไกลกับจอเครื่องคอมพิวเตอร์ จะได้ลดการสายตียิ่งๆไปมา  
และลดการเปลี่ยนระยะการดูของตา ในระยะที่ต่างกันมาก

**อย่าให้มีฝุ่นเกาะจอคอมพิวเตอร์ ควรทำความสะอาดเสมอ** พักสายตา พักอิริยาบถทุก ๆ 20 นาที  
เพื่อป้องกันตาเมื่อย กะพริบตาบ้าง ถูรูสึกแสบตา หรือใช้น้ำตาเทียมหยดเป็นครั้งคราว

จอภาพคอมพิวเตอร์ต้องไฟกัซซ์ชัดเจน ตัวหนังสือ ภาพในจอให้ปรับให้ชัดเสมอผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี  
และจำเป็นต้องใช้แว่นอ่านหนังสือ ควรใช้แว่นอ่านหนังสือที่เหมาะสม และไม่ควรรีใช้แว่น 2 ชั้น หรือแว่นไม่มีชั้น  
เพราะจะทำให้ต้องเงยหน้าอ่านข้อความในจอตลอด ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้ปวดตาคอเพิ่มขึ้นอีก

**จะใช้คอมพิวเตอร์ครั้งต่อไปก็อย่าลืมนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้**

