

## ทำงานกับคอมพิวเตอร์อย่างมีความสุข

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2552



ชีวิตในปัจจุบัน ทำให้จำเป็นต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียน หรือการพักผ่อนหย่อนใจในโลกไซเบอร์ แต่ถาเราทำงานกับคอมพิวเตอร์อย่างไม่ถูกสุขลักษณะ จะก่อให้เกิดปัญหาในร่างกาย เช่น ภาวะปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง เอ็นอักเสบ หรือวุ้นในตาเสื่อม เป็นต้น ลองนำ 10 วิธี ของเราไปปฏิบัติ แล้วคุณจะสามารทำงานกับคอมพิวเตอร์ได้อย่างมีความสุข

1. ควรตรวจสายตาก่อนทำงานที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ และตรวจวัดสายตาซ้ำเป็นระยะๆ
  2. ผู้ที่แพ้แสงสว่าง ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนปฏิบัติงานร่วมกับคอมพิวเตอร์
  3. ควรเปลี่ยนอิริยาบถ หรือยืดกล้ามเนื้อเป็นระยะๆ
- ไม่ควรนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานเกินไป
4. จอจัดแสงที่จอแสดงภาพ (Monitor) ควรเหมาะสม คือไม่ควรมีแสงกระพริบ หรือวูบวาบ และควรมีความสว่างหรือความเข้มของแสงที่เหมาะสม คือ ควรปรับให้ ไม่สว่างหรือมืดเกินไป
  5. ระยะจากสายตมายังจอคอมพิวเตอร์ ควรมีมุมกมประมาณ 20 องศา ระยะห่าง 18-22 นิ้ว
  6. การวางตำแหน่งมือที่แป้นพิมพ์ ขอดอก ควรตั้งฉากกับลำตัว(ประมาณ 90-120 องศา) เพื่อลดแรงยกที่หัวไหล่
  7. การจับ Mouse,ไม่ควรให้ข้อมืออยู่ในตำแหน่งที่บิดเอียงออกทางด้านนอกลำตัว ควรจับในท่าที่ข้อมือเอียงหรือบิดน้อยที่สุด
  8. เก้าอี้ ควรสามารถปรับระดับสูงต่ำ ตามสรีระของผู้ใช้งานได้ และต้องมีพนักพิงที่ปรับระดับได้ และที่พักแขน ส่วนเบาะรองนั่งควรมีลักษณะโค้งลาดลง ไม่เป็นสันคม และไมกดที่ใต้ตำแหน่งของเขา
  9. จอแสดงภาพต้องสามารถปรับมุมกมเงย หรือเอียงได้
  10. หากปวดกล้ามเนื้อหรือเอ็นเรื้อรัง ควรปรึกษาแพทย์

**ที่สำคัญ** การทำงานทุกการทำงานต่อเนื่องกัน 2 ชั่วโมง ควรมีการหยุดพักประมาณ 10 นาที ด้วยนะครับ

ขอบคุณหนังสือ วิทยาการจัดสภาพงานเพื่อเพิ่มผลผลิตและความปลอดภัย และหนังสือสุขอนามัยของผู้ทำงานกับคอมพิวเตอร์

ที่มา :นพ.วิชนาท สุนทรเรือง  
แพทยอำนวยการเวชศาสตร์ รพ.วิภาวดี