

## ทำงานกับคอมพิวเตอร์...ด้วยความสุข

นำเสนอเมื่อ : 23 มี.ค. 2552

เชื่อว่าหลายๆท่านคงมีความจำเป็นที่ต้องนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การทำงาน หรือการพักผ่อนหย่อนใจในโลกไซเบอร์ หากคุณนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์อย่างไม่ถูกสุขลักษณะ จะก่อให้เกิดปัญหาในร่างกายของคุณ เช่น ภาวะปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง เอ็นอักเสบ หรือუნในตาเสื่อม เป็นต้น วันนี้จึงขอแนะนำ 10 วิธี ที่ทำให้คุณสามารถทำงานกับคอมพิวเตอร์ได้อย่างมีความสุขค่ะ...

1. ควรตรวจสายตาก่อนทำงานที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ และตรวจวัดสายตาซ้ำเป็นระยะๆ
2. ผู้ที่แพ้แสงสว่าง ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนปฏิบัติงานร่วมกับคอมพิวเตอร์
3. ควรเปลี่ยนอิริยาบถ หรือยืดกล้ามเนื้อเป็นระยะๆ  
ไม่ควรนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาเวลานานเกินไป
4. จัดแสงที่จอแสดงภาพ (Monitor) ควรเหมาะสม คือไม่ควรมีแสงกระพริบ หรือวูบวาบ และควรมีความสว่างหรือความเข้มของแสงที่เหมาะสม คือ ควรปรับให้ ไม่สว่างหรือมืดเกินไป
5. ระยะจากสายตามายังจอคอมพิวเตอร์ ควรมีมุมก้มประมาณ 20 องศา ระยะห่าง 18-22 นิ้ว
6. การวางตำแหน่งมือที่แป้นพิมพ์ ข้อศอก ควรตั้งฉากกับลำตัว(ประมาณ 90-120 องศา) เพื่อลดแรงยกที่หัวไหล่
7. การจับ Mouse ไม่ควรให้ข้อมืออยู่ในตำแหน่งที่บิดเอียงออกทางด้านนอกลำตัว ควรจับในท่าที่ข้อมือเอียงหรือบิดน้อยที่สุด
8. เก้าอี้ ควรสามารถปรับระดับสูงต่ำ ตามสรีระของผู้ใช้งานได้ และต้องมีพนักพิงที่ปรับระดับได้ และที่พนักแขน ส่วนเบาะรองนั่งควรมีลักษณะโค้งลาดลง ไม่เป็นสันคม และไม่กดที่ใต้ตำแหน่งของเขา
9. จอแสดงภาพต้องสามารถปรับมุมก้มเงย หรือเอียงได้
10. หากปวดกล้ามเนื้อหรือเอ็นเรื้อรัง ควรปรึกษาแพทย์

ที่สำคัญการทำงานทุกการทำงานต่อเนื่องกัน 2 ชั่วโมง ควรมีการหยุดพักประมาณ 10 นาที ด้วยนะ

จิราภรณ์ หอมกลิ่น / ขอขอบคุณข้อมูลจากหนังสือสุขอนามัยของู้ทำงานกับคอมพิวเตอร์