

สุขลักษณะในการใช้คอมพิวเตอร์

การตั้งคอมพิวเตอร์

ท่านที่ทำงานกับ computer หรือเล่นเกม หรือเพื่อการศึกษาหากท่านใช้เวลากับมันมากโดยที่ปรับ โต๊ะ เก้าอี้ หรือ จอ monitor ไม่ถูกต้องอาจจะทำให้ปวดตา ปวดคอ ปวดหลัง นี่เป็นคำแนะนำการทำงานกับ computer ครับ

การวาง keyboard

การทำงานกับ computer นานจะมีปัญหาเกี่ยวกับแขน ข้อมือ และมือ คำแนะนำต่อไปนี้จะทำให้ท่านทำงานสบายขึ้น

- * ปรับความสูงของ keyboard เพื่อให้หัวไหล่ได้พัก แขนแนบลำตัว keyboard อยู่ตรงหน้าไม่เอียงซ้ายหรือขวา
- * Keyboard ควรอยู่ใกล้กับผู้ใช้เพื่อที่จะไม่ต้องเอื้อมมือ
- * ข้อศอกควร ใ้ฉาก 90 องศา แขนส่วนปลายจะขนานกับพื้น
- * Mouse ควรวางข้าง Keyboard
- * ขณะที่ไม่ได้ทำงานควรพักแขนไว้บนท้องไม่ควรพักแขนไว้บน Keyboard หรือ Mouse

การตั้ง Desktops

- * โต๊ะที่วาง computer ควรจะสูง 25-29 นิ้วขึ้นกับส่วนสูงของผู้ใช้
- * ปรับเก้าอี้ให้แขนขนานกับพื้นขณะทำงานและแขนควรอยู่สูงจากต้นขา 2 นิ้ว
- * ได้โต๊ะควรเป็นพื้นที่ว่างเพื่อยึดเท้า
- * ของที่ใช้บ่อยควรอยู่ใกล้มือ
- * ถ้าใช้ที่หนีบกระดาษควรอยู่ระดับเดียวกับ monitor

การปรับ Monitors

การปรับแต่ง Monitor จะช่วยให้ตาและระบบกล้ามเนื้อทำงานได้ดีขึ้นคำแนะนำนี้จะช่วยอาการปวดตาปวดคอและเมื่อยกล้ามเนื้อใหญ่

- * เช็ดจอให้สะอาด
- * ปรับความสว่างให้พอเหมาะ
- * จอ monitor ตั้งอยู่ตรงหน้าเพื่อที่จะต้องไม่หมุนคอ
- * จอควรห่างจากตัวผู้ใช้ 20-26 นิ้ว
- * จอทำมุมกับแนวตั้ง 10-20 องศา
- * ให้แสงจากหน้าต่างเข้าทางข้างเพื่อป้องกันการสะท้อนของแสง
- * จอไม่ควรได้รับแสงโดยตรงเพราะจะทำให้เกิดการสะท้อนของแสงหรืออาจจะใส่แผ่นกรองแสง
- * ขอบบนของจอ monitor ควรอยู่ระดับเดียวกับตา

การปรับแสง

- * แสงที่ใช้ไม่ควรเกิน18-46 แสงเทียน
- * แสงควรเข้าทางด้านข้างเพื่อป้องกันการสะท้อนของแสง
- * วางจอmonitor โดยหันข้างของจอ monitor ไปหาหน้าต่าง
- * ไม่ควรใช้คอมไฟ
- * ผ่นด้านหลังจอmonitorควรทาสีทึบเพื่อป้องกันสะท้อนของแสง
- * ใช้แผ่นกันการสะท้อนของแสง

การปรับเก้าอี้

เชื่อกันว่าการนั่งเป็นการผ่อนคลาย ความจริงการนั่งนานๆจะทำให้กระดูกหลัง หมอนรองกระดูกได้รับน้ำหนักอยู่ตลอดเวลา นอกจากหลังแล้วยังมีผลต่อเท้าเนื่องจากเลือดจะไปกองที่เท้า ข้อแนะนำนี้จะช่วยให้ท่านผู้อ่านทำงานกับ computer อย่างสบาย

- * อย่าทำไคท่าหนึ่งนานๆ
- * เปลี่ยนท่านั่งและยืนสลับกัน
- * ปรับเบาะพิงหลังให้รองรับบริเวณเอวอาจจะใช้หมอนหรือผ้าหุ่หนุนด้วยก็ได้ท่านั่งที่ดีควรจะเป็นท่าที่ขาตั้งฉากกับลำตัว
- * ปรับความสูงของเก้าอี้เพื่อให้เท้าวางบนพื้น
- * นั่งหลังพิงพนักพิง
- * ต้นขาขนานกับพื้น เข่าอยู่แนวระนาบเดียวกับข้อสะโพก
- * เข่าควรอยู่ห่างจากเบาะนั่ง 2-3 นิ้ว
- * อย่านั่งหลังโค้ง
- * ปรับความสูงของที่พักแขนให้แขนและไหล่ได้พักขณะทำงาน

แหล่งที่มาของข้อมูล <http://webboard.crsc.kmitl.ac.th/ladkrabang/index.php?action=printpage;topic=7247.0>