

ทำงานกับคอมพิวเตอร์อย่างมีความสุข

ชีวิตในปัจจุบัน ทำให้จำเป็นต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียน หรือ การพักผ่อนหย่อนใจในโลกไซเบอร์ แต่ถ้าเราทำงานกับคอมพิวเตอร์อย่างไม่ถูกสุขลักษณะ จะก่อให้เกิดปัญหา ในร่างกาย เช่น ภาวะปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง เอ็นอักเสบ หรือวัันในตาเสื่อม เป็นต้น ลองนำ 10 วิธี ของเราไป ปฏิบัติ แล้วคุณสามารถทำงานกับคอมพิวเตอร์ได้อย่างมีความสุข

1. ควรตรวจสายตาก่อนทำงานที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ และตรวจวัดสายตาซ้ำเป็นระยะๆ
2. ผู้ที่แพ้แสงสว่าง ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนปฏิบัติงานร่วมกับคอมพิวเตอร์
3. ควรเปลี่ยนอิริยาบถ หรือยืดกล้ามเนื้อเป็นระยะๆ ไม่ควรนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานานเกินไป
4. จอจัดแสงที่จอแสดงภาพ (Monitor) ควรเหมาะสม คือไม่ควรมีแสงกระพริบ หรือวูบวาบ และ ควรมีความสว่างหรือความเข้มของแสงที่เหมาะสม คือ ควรปรับให้ ไม่สว่างหรือมืดเกินไป
5. ระยะจากสายตายังจอคอมพิวเตอร์ ควรมีมุมก้มประมาณ 20 องศา ระยะห่าง 18-22 นิ้ว
6. การวางตำแหน่งมือที่แป้นพิมพ์ ข้อศอก ควรตั้งฉากกับลำตัว(ประมาณ 90-120 องศา) เพื่อลด แร้งยกที่หัวไหล่
7. การจับ Mouse ไม่ควรให้ข้อมืออยู่ในตำแหน่งที่บิดเอียงออกทางด้านนอกลำตัว ควรจับในท่าที่ ข้อมือเอียงหรือบิดน้อยที่สุด
8. เก้าอี้ ควรสามารถปรับระดับสูงต่ำ ตามสรีระของผู้ใช้งานได้ และต้องมีพนักพิงที่ปรับระดับได้ และที่พนักแขน ส่วนเบาะรองนั่งควรมีลักษณะโค้งลาดลง ไม่เป็นสันคม และไม่กดที่ใต้ตำแหน่งของเข่า
9. จอแสดงภาพต้องสามารถปรับมุมก้มเงย หรือเอียงได้
10. หากปวดกล้ามเนื้อหรือเอ็นเรื้อรัง ควรปรึกษาแพทย์

*****สำคัญคือการทำงานต่อเนื่องกัน 2 ชั่วโมง ควรมีการหยุดพักประมาณ 10 นาที ด้วยนะคะ*****

ขอบคุณหนังสือ วิทยาการจัดสภาพงานเพื่อเพิ่มผลผลิตและความปลอดภัย และหนังสือสุขอนามัยของพนักงาน กับคอมพิวเตอร์

อ้างอิงจาก WWW.Vibhavadi.com/health_327.html

นางศศิธร ศรีธีรัญ
เจ้าพนักงานพัสดุชำนาญงาน
วันที่ 16 พฤษภาคม 2557