



เทคโนโลยีน่ารู้

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสด็จ อำเภอดงหลวง จังหวัดนครศรีธรรมราช

www.thasamed.go.th

โทรศัพท์ 0 -7538 - 1137

ฉบับที่ 12/ 2554

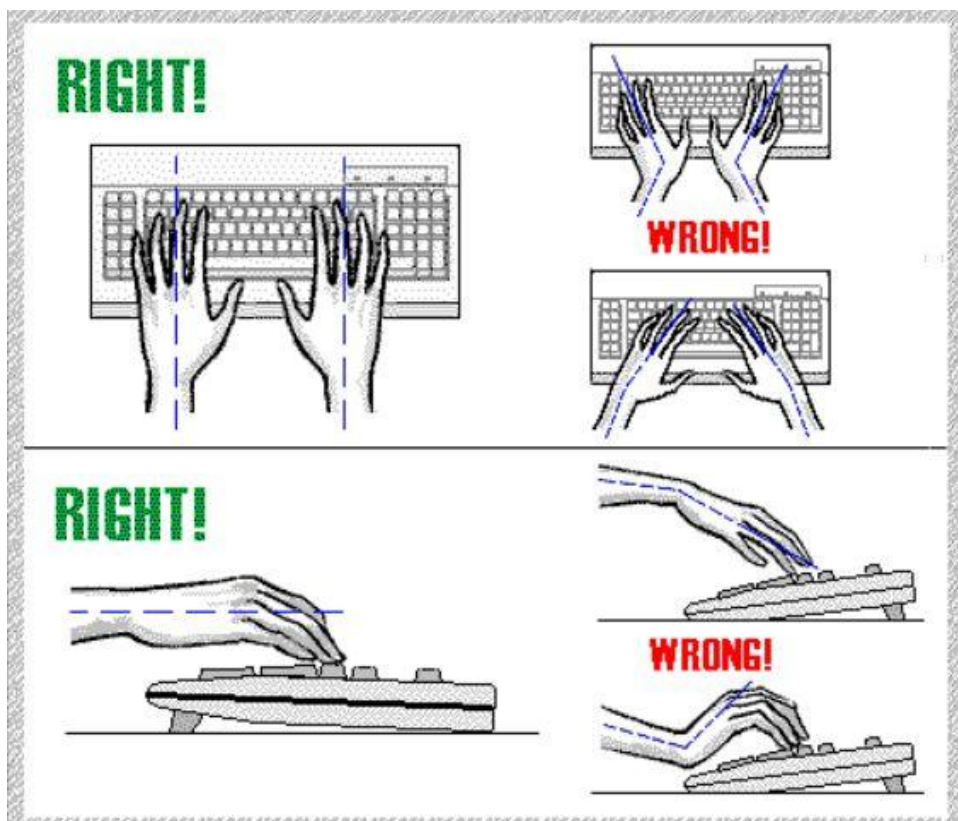
วันที่ 16 ธันวาคม 2554

การตั้งคอมพิวเตอร์

ท่านที่ทำงานกับ computer หรือเล่นเกม หรือเพื่อการศึกษา หากท่านใช้เวลาอยู่กับมันมาก โดยที่ปรับโต๊ะ เก้าอี้ หรือจอ monitor ไม่ถูกต้องอาจจะทำให้ปวดตา ปวดคอ ปวดหลัง บทความนี้จะแนะนำคำแนะนำการทำงานกับ computer

การทำงานกับ computer นาน ๆ จะมีปัญหาเกี่ยวกับแขน ข้อมือ และมือ คำแนะนำต่อไปนี้ จะทำให้ท่านทำงานสบายขึ้น

- ปรับความสูงของ keyboard เพื่อให้หัวไหล่ได้พัก แขนแนบลำตัว keyboard อยู่ตรงหน้า ไม่เอียงซ้ายหรือขวา
- Keyboard ควรอยู่ใกล้กับผู้ใช้เพื่อที่จะไม่ต้องเอื้อมมือ
- ข้อศอกควรได้ฉาก 90 องศา แขนส่วนปลายจะขนานกับพื้น
- Mouse ควรวางข้าง Keyboard
- ขณะที่ไม่ได้ทำงานควรพักแขนไว้บนท้องไม่ควรพักแขนไว้บน Keyboard หรือ Mouse





เทคโนโลยีมาสู่

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสม็ด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

www.thasamed.go.th

โทรศัพท์ 0 -7538 - 1137

การตั้งDesktops

- โต๊ะที่วาง computer ควรจะสูง 25-29 นิ้วขึ้นกับส่วนสูงของผู้ใช้
- ปรับเก้าอี้ให้แขนขนานกับพื้นขณะทำงานและแขนควรอยู่สูง จากต้นขา 2 นิ้ว
- ได้โต๊ะควรเป็นพื้นที่ว่างเพื่อยึดเท้า
- ของที่ใช้บ่อยควรอยู่ใกล้มือ
- ถ้าใช้ที่หนีบกระดาษควรอยู่ระดับเดียวกับ monitor

การปรับ Monitors

การปรับแต่ง Monitor จะช่วยให้ตาและระบบกล้ามเนื้อทำงานได้ดีขึ้น คำแนะนำนี้จะช่วยลดอาการปวดตา ปวดคอและเมื่อยกล้ามเนื้อไหล่

- ☆ เช็ดจอให้สะอาด
- ☆ ปรับความสว่างให้พอเหมาะ
- ☆ จอ monitor ตั้งอยู่ตรงหน้าเพื่อที่จะต้องไม่หมุนคอ
- ☆ จอควรห่างจากตัวผู้ใช้ 20-26 นิ้ว
- ☆ จอทำมุมกับแนวดิ่ง 10-20 องศา
- ☆ ให้แสงจากหน้าต่างเข้าทางข้างเพื่อป้องกันการสะท้อนของแสง
- ☆ จอไม่ควรได้รับแสงโดยตรงเพราะจะทำให้เกิดการสะท้อนของแสง หรืออาจจะใส่แผ่นกรองแสง
- ☆ ขอบบนของจอ monitor ควรอยู่ระดับเดียวกับตา

การปรับแสง

- ◎ แสงที่ใช้ไม่ควรเกิน 18 - 46 แสงเทียน
- ◎ แสงควรเข้าทางด้านข้างเพื่อป้องกันการสะท้อนของแสง
- ◎ วางจอ monitor โดยหันด้านข้างของจอ monitor ไปหาหน้าต่าง
- ◎ ไม่ควรใช้คอมพิวเตอร์
- ◎ ผนังด้านหลัง จอ monitor ควรทาสีทึบเพื่อป้องกันการสะท้อนของแสง
- ◎ ใช้แผ่นกันการสะท้อนของแสง

การปรับเก้าอี้

เชื่อกันว่าการนั่งเป็นการผ่อนคลาย ความจริงการนั่งนาน ๆ จะทำให้กระดูกหลัง หมอนรองกระดูกได้รับน้ำหนักอยู่ตลอดเวลา นอกจากหลังแล้วยังมีผลต่อเท้าเนื่องจากเลือดจะไปกองที่เท้า ข้อแนะนำนี้จะช่วยให้ท่านผู้อ่านทำงานกับ computer ได้อย่างสบาย



เทคโนโลยีน่ารู้

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสม็ด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

www.thasamed.go.th

โทรศัพท์ 0 -7538 - 1137

- อย่างนั่งทำไต่ท่าหนึ่งนาน ๆ
- เปลี่ยนท่านั่งและยืนสลับกัน
- ปรับเบาะพิงหลังให้รองรับบริเวณเอวอาจจะใช้หมอนหรือผ้าหนุนด้วยก็ได้ ท่านั่งที่ดีควรจะเป็นท่าที่ขาตั้งฉากกับลำตัว
- ปรับความสูงของเก้าอี้เพื่อให้เท้าวางบนพื้น
- นั่งหลังพิงพนักพิง
- ดันขาขนานกับพื้น เข่าอยู่แนวระนาบเดียวกับข้อสะโพก
- เข่าควรอยู่ห่างจากเบาะนั่ง 2-3 นิ้ว
- อย่างนั่งหลังโก่ง
- ปรับความสูงของที่พักแขนให้แขนและไหล่ได้พักขณะทำงาน

ข้อมูลดี ๆ จาก <http://www.siamhealth.net>

งานบริหารงานบุคคล
สำนักงานปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล