การใช้คอมพิวเตอร์อย่างถูกวิธี

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2551

ปัจจุบัน "คอมพิวเตอร์" กลายเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกที่คนทำงานอย่างเราไม่ใช้ ไม่ได้แล้ว ดังนั้นควรรู้วิธีการใช้คอมพิวเตอร์อย่างถูกต้องด้วย วันนี้เกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาฝากกัน...

เริ่มจากแสงสว่างจากตัวคอมพิวเตอร์ สามารถปรับให้เหมาะสมกับดวงตาได้ จะปรับขนาดไหนไม่มีข้อกำหนด เพียงแต่จัดแสงให้ตาเรารู้สึกสบาย และจะใช้สกรีนติดหน้าจอเพื่อลดความจ้าของแสงก็ได้ หรือลดแสงแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีน้อยมากจากจอ และสกรีนเหล่านี้ก็มีขายตามท้องตลาดทั่วไป

ส่วนการป้องกันไม่ให้ตาเมื่อยล้ากล้ามเนื้อ หลังปวด หรือแสบตา ก็ควรนั่งในท่าที่เหมาะสม และห่างจากจอคอมพิวเตอร์ประมาณ 20-30 นิ้ว สกรีน คอมพิวเตอร์ให้อยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 20-26 องศาจัดเอกสารที่ต้องใช้ดูประกอบไว้ใกล้กับจอเครื่องคอมพิวเตอร์ จะได้ลดการสายศีรษะไปมามาก และลดการเปลี่ยนระยะการดูของตา ในระยะที่ต่างกันมาก

อย่าให้มีฝุ่นเกาะจอคอมพิวเตอร์ ควรทำความสะอาดเสมอ พักสายตา พักอิริยาบถทุก ๆ 20 นาที เพื่อป้องกันตาเมื่อย กะพริบตาบาง ถ้ารู้สึกแสบตา หรือใช้น้ำตาเทียมหยดเป็นครั้งคราว

จอภาพคอมพิวเตอร์ต้องโฟกัสชัดเจน ตัวหนังสือ ภาพในจอให้ปรับให้ชัดเสมอ ผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี และจำเป็นต้องใช้แว่นอ่านหนังสือ ควรใช้แว่นอ่านหนังสือที่เหมาะสม และไม่ควรใช้แว่น 2 ชั้น หรือแว่นไม่มีชั้น เพราะจะทำให้ต้องเงยหน้าอ่านข้อความในจอตลอด ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้ปวดต้นคอเพิ่มขึ้นอีก

จะใช้คอมพิวเตอร์ครั้งต่อไปก็อย่าลืมนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันดูได้.