

# ทำงานกับคอมพิวเตอร์อย่างมีความสุข



นพ.วิษนาท สืบบุญเรือง  
แพทย์อาชีวเวชศาสตร์  
ประจำโรงพยาบาลวิภาวดี และ วิชาการ.คอม  
[www.vibhavadi.com](http://www.vibhavadi.com)

ขอบคุณข้อมูลภายใต้ความร่วมมือของ โรงพยาบาลวิภาวดี และ วิชาการ.คอม



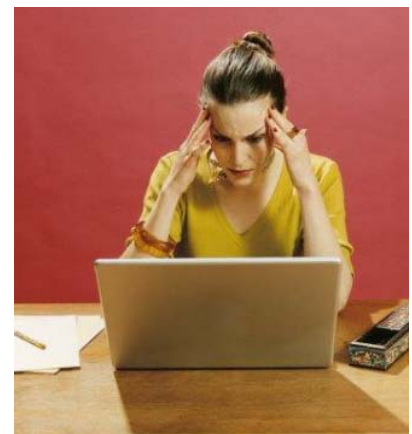
ชีวิตในปัจจุบันจำเป็นต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน รวมถึงการเรียน และการพักผ่อนหย่อนใจในโลกไซเบอร์ด้วย หากแต่ถ้าเราทำงานกับคอมพิวเตอร์อย่างไม่ถูกสุขลักษณะจะก่อให้เกิดปัญหาในร่างกายเราต่อมา เช่น ภาวะปวดกล้ามเนื้อ เรื้อรัง เอ็นอักเสบ หรือ วัณในตาเสื่อม เป็นต้น

ในที่นี้จะเสนอแนวทางการทำงานร่วมกับคอมพิวเตอร์อย่างไร จึงจะถูกสุขลักษณะ

**แนวทางสำหรับจัดสภาพงานในการทำงานร่วมกับคอมพิวเตอร์ แบ่งออกเป็น 4 ส่วนใหญ่ๆ ดังต่อไปนี้**

## 1. แนวทางจัดสภาพงานในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ ผู้ปฏิบัติงาน

- ผู้ปฏิบัติงานควรเปลี่ยนอิริยาบถ หรือยืดกล้ามเนื้อเป็นระยะๆ ไม่ควรนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานเกินไป (อาจพักทุก 2 ชั่วโมง)
- ผู้ปฏิบัติงานควรตรวจสายตาก่อนทำงานที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ และตรวจวัดสายตาซ้ำเป็นระยะๆ



- ผู้ปฏิบัติงานที่แพ้แสงสว่าง ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนปฏิบัติงานร่วมกับคอมพิวเตอร์
- หากปวดกล้ามเนื้อหรือเอ็นร้อยรัง ควรปรึกษาแพทย์

## 2. แนวทางการจัดสภาพในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์

- จอจัดแสงที่จอแสดงภาพ (Monitor) อย่างเหมาะสม คือ ไม่ควรมีแสงกระพริบ หรือวูบวาบ และมีความสว่าง หรือความเข้มข้นของแสงที่เหมาะสม และการปรับ Contrast ไม่ควรมากจนปวดตา หรือทำให้ตาล้า กล่าวคือ ควรปรับให้เหมาะสม ไม่สว่าง หรือมืดเกินไป
- ตัวอักษรภาพ หรือลายเส้น ควรมีความคมชัดที่พอเหมาะ ในกรณีที่อุปกรณ์เสีย ต้องรีบแก้ไขทันที ควรหลีกเลี่ยงตัวอักษร หรือลายเส้นที่เป็นสีแดง ม่วง หรือน้ำเงิน
- จอแสดงภาพต้องสามารถปรับมุมก้มเงย หรือเอียงได้
- แป้นพิมพ์ (Keyboard) ต้องสามารถปรับระดับสูงต่ำ เพื่อให้เหมาะสมกับการวางมือของผู้ใช้แต่ละคน



## 3. แนวทางการจัดสภาพงาน ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ปฏิบัติงาน

- ระดับความเข้มของแสงสว่าง สำหรับงานสื่อสารข้อมูลควรอยู่ในระหว่าง 300-500 ลักซ์ ส่วนสำหรับงานป้อนข้อมูลควรอยู่ในช่วงระหว่าง 500-700 ลักซ์
- การจัดวางตำแหน่ง Work Station ควรมีระยะทางที่เหมาะสม และแสงสว่างกระจายอย่างทั่วถึงตามที่แนะนำไปตามแต่ลักษณะงาน
- ระยะจากสายตามายังจอคอมพิวเตอร์ ควรมีมุมก้มประมาณ 20 องศา ระยะห่าง 18-22 นิ้ว
- การวางตำแหน่งมือที่แป้นพิมพ์ ข้อศอกควรตั้งฉากกับลำตัว (ประมาณ 90-120 องศา) เพื่อลดแรงยกที่หัวไหล่
- การจับ Mouse ไม่ควรให้ข้อมืออยู่ในตำแหน่งที่บิดเอียงออกทางด้านนอกลำตัว ควรจับในท่าที่ข้อมือเอียง หรือบิดน้อยที่สุด

- สะโพกทำมุมประมาณ 95-110 องศา กับลำตัว ซึ่งเป็นมุมที่กล้ามเนื้อไม่ค่อยเกร็งตัว

- หัวเข่าควรทำมุม 90 องศากับขา และมีที่รองเท้า

- เก้าอี้ ควรสามารถปรับระดับสูงต่ำ ตามสรีระของผู้ใช้งานได้ และต้องมีพนักพิงที่ปรับระดับได้ และที่พนักแขน ส่วนเบาะรองนั่ง ควรมีลักษณะโค้งลาดลง ไม่เป็นสันคม และไม่กดที่ใต้ตำแหน่งของเข่าซึ่งเป็นตำแหน่งที่มีเส้นเลือดพาดผ่านอยู่ และถ้าเป็นไปได้ ควรเลือกเก้าอี้ที่ออกแบบตามหลักการยศาสตร์ (Ergonomics Design)

- ควรจัดแทนวางเอกสารตรงหน้าผู้ปฏิบัติงานเพื่อเลี่ยงการเอี้ยวคอหรือตัว และการวางเอกสารควรอยู่ในระยะมือเอื้อมถึง ไม่ต้องเอื้อมไปไกลมากเกินไป



#### 4. แนวทางการจัดสภาพงาน ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับช่วงระยะเวลาในการทำงาน

- ทุกการทำงานต่อเนื่อง 2 ชั่วโมง ควรมีการหยุดพัก ประมาณ 10 นาที

.....