

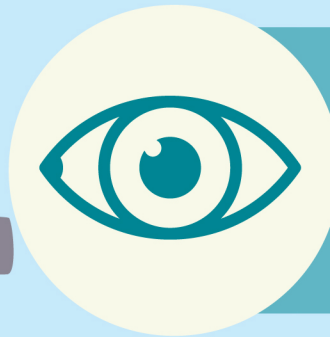
นั่งให้ถูกท่า ตามหลัก Ergonomics



นั่ง หลังตรง หรือ เอนไปด้านหลังเล็กน้อย
ถ้าเก้าอี้มีพนักพิงหลัง



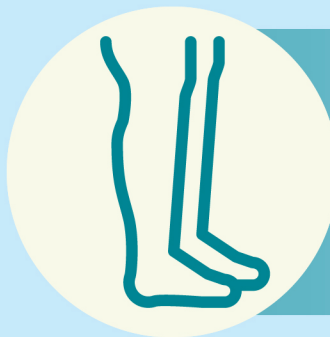
ศีรษะ ตั้งตรง หรือ ก้มเล็กน้อย



สายตา ในแนวราบควรอยู่ระดับเดียวกับ
ขอบบนของจอภาพ



มือและแขน ก่อนล่างอยู่ในแนวเส้นตรง
ตั้งฉากประมาณ 90 องศา กับแขนก่อนบน



เข่า ทำมุม 90 องศา กับพื้น
และวางเท้าไว้ที่พื้นหรือที่พนักเท้า

เมื่อนั่งถูกท่าตามหลัก **Ergonomics** แล้ว ก็ต้องดูแลเรื่องสถานที่ที่ปฏิบัติงาน
และอุปกรณ์ เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรค **Office syndrome**



สถานที่ที่ปฏิบัติงาน

- ✓ อุณหภูมิห้องทำงานควรอยู่ในระหว่าง
23-27 องศาเซลเซียส
- ✓ แสงสว่างเพียงพอต่อการทำงาน



เลี่ยง อุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสม

- ✗ โต๊ะและเก้าอี้ที่ใหญ่หรือเล็กเกินไป
- ✗ เก้าอี้ที่ไม่สามารถปรับขึ้น - ลง ได้
- ✗ จอคอมพิวเตอร์ที่สูง-ต่ำเกินไป