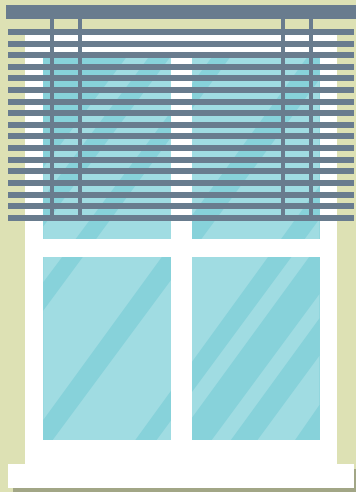




การจัดแสงไฟ ในห้องทำงาน

ฉบับ
WFH



ใช้แสงจากธรรมชาติ

ควรจัดโต๊ะทำงานให้มีแสงธรรมชาติผ่านเข้ามาเนื่องจากแสงธรรมชาตินั้นเป็นแสงที่สบายตาและเหมาะที่สุดสำหรับการทำงานในช่วงกลางวัน และทำให้เราไม่ต้องเพ่งสายตามากเกินไป



จัดแสงไฟให้เหมาะสม

ทำงานในช่วงกลางคืนควรจัดแสงไฟในห้องทำงานให้มีแสงสว่างเพียงพอและเพิ่มความสว่างเฉพาะจุด จะช่วยทำให้เราสามารถจดจ่ออยู่กับงานได้อย่างเต็มที่และลดอาการเมื่อยล้าของสายตาได้ด้วย



400-600 ลักซ์

ระดับความสว่างและสีของหลอดไฟ

หลอดไฟที่เหมาะสมควรเลือกระดับความสว่างประมาณ 400-600 ลักซ์ จะให้แสงที่ไม่มืดหรือสว่างมากเกินไป ส่วนสีของหลอดไฟควรใช้สีโทน Cool White จะช่วยทำให้เรารู้สึกสบายตาในขณะที่ทำงาน



หลีกเลี่ยงแสงไฟสะท้อน

แสงไฟที่สะท้อนมาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือสะท้อนจากคอมพิวเตอร์ ทำให้เราต้องใช้สายตาเพ่งหน้าจอมากกว่าปกติ เราจึงควรจัดโต๊ะทำงานในตำแหน่งที่ไม่เจอกับแสงสะท้อน เพื่อช่วยเพิ่มความสว่างและทำให้รู้สึกสบายตามากขึ้น

