สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

ออฟฟิศซินโดรม

ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) คือ กลุ่มอาการของปัญหาสุขภาพและโรคต่าง ๆ ที่มักจะพบในพนักงานออฟฟิศที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์หลักในการทำงาน

สาเหตุเกิดจาก

1. การนั่งทำงานด้วยท่าทางหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ท่าทางการนั่งที่ไม่ถูกต้อง นั่งทำงานด้วยท่าทางเดิมเป็นระยะเวลานานเกินไป และทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่องไม่หยุดพัก เป็นต้น
2. การทำงานภายใต้สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น สถานที่ทำงานมีเสียงดังรบกวน แสงสว่างที่บริเวณทำงานไม่เพียงพอ มีแสงสะท้อนบนจอภาพจากไฟเพดานหรือจากแสงสว่างภายนอก อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป เป็นต้น
3. อุปกรณ์ที่ใช้ไม่เหมาะสม เช่น เก้าอี้นั่งมีเบาะที่มีความลึกมากเกินไป ที่พักแขนปรับระดับไม่ได้ โต๊ะวางเครื่องคอมพิวเตอร์ไม่มีลิ้นชักวางแป้นพิมพ์ เป็นต้น

ปรับเปลี่ยนท่าทางการทำงาน ให้มีท่าทางที่ถูกต้อง

1. **นั่ง** หลังตรง หรือ เอนไปด้านหลังเล็กน้อย ถ้าเก้าอี้มีพนักพิงหลัง
2. **ศีรษะ** ตั้งตรง หรือ ก้มเล็กน้อย
3. **สายตา** ในแนวราบควรอยู่ระดับเดียวกับขอบบนของจอภาพ
4. **มือและแขน** ท่อนล่างอยู่ในแนวเส้นตรง ตั้งฉากประมาณ 90 องศากับแขนท่อนบน
5. **เข่า** ทำมุม 90 องศา กับพื้น และวางเท้าไว้ที่พื้นหรือที่พักเท้า

เลี่ยง อุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสม

- โต๊ะและเก้าอี้ที่ใหญ่หรือเล็กเกินไป
- เก้าอี้ที่ไม่สามารถปรับขึ้น - ลง ได้
- จอคอมพิวเตอร์ที่สูง-ต่ำเกินไป

สภาพแวดล้อมในการทำงานของสถานที่ปฏิบัติงาน

- อุณหภูมิห้องทำงานควรอยู่ในระหว่าง 23-27 องศาเซลเซียส
- แสงสว่างเพียงพอต่อการทำงาน

สสปท

สสปท-TOSH | สสปท | TOSHThailand | Tosh.th | @TOSHThailand

www.tosh.or.th
+662 448 9111