



ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน
ของสำนักงานการศึกษา สำหรับงาน กิจกรรมการใช้คอมพิวเตอร์อย่างไร ให้ปลอดภัยกับสุขภาพ

๑. การนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ควรนั่งในท่าที่เหมาะสม นั่งสบาย ๆ ควรใช้เก้าอี้ที่มีพนักพิงรองรับเข้ากับรูปทรงของแผ่นหลัง นั่งให้เต็มก้น เท้าวางบนพื้นได้เต็มเท้า และควรนั่งห่างจากจอคอมพิวเตอร์ประมาณ ๒๐ - ๓๐ นิ้ว
๒. ไม่ควรอยู่นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นานติดต่อกันเกิน ๑ - ๒ ชั่วโมง และควรหยุดพักสายตาเป็นระยะ โดยใช้ “สูตร ๒๐ - ๒๐ - ๒๐” คือละสายตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ทุก ๒๐ นาที แล้วมองไปที่วัตถุที่อยู่ไกลอย่างน้อย ๒๐ ฟุต นานประมาณ ๒๐ วินาที
๓. การตั้งจอคอมพิวเตอร์ควรห่างอย่างน้อย ๒ ฟุต ในระดับสายตาตรงหน้าพอดี
๔. ปรับแสงสว่างหน้าจอให้เหมาะสมและไม่สว่างเกินไป อาจใช้กระจกกั้นแสงสะท้อนติดที่หน้าจอเพื่อลดแสงสะท้อนเข้าดวงตา
๕. เมื่อทำงานนาน ๆ ให้พักโดยการขยับตัว บิดซ้ายบิดขวา ขยับแขนขาและลำตัวเพื่อลดความเมื่อยล้า ควรกะพริบตาอยู่เสมอเป็นการเปลี่ยนน้ำตาให้มาเคลือบด้านหน้าของกระจกตาทำให้คงความชื้นและควรตรวจแก้ไขความผิดปกติสายตาโดยใส่แว่นตาหรือคอนแทกเลนส์ เพื่อให้สามารถมองเห็นภาพที่หน้าจอได้อย่างชัดเจน
๖. การทำงานกับคอมพิวเตอร์นานจะมีปัญหาเกี่ยวกับแขน ข้อมือ และมือ เพื่อการทำงานที่สะดวกสบายขึ้น ควรให้ข้อศอกได้ตั้งฉาก ๙๐ องศา แขนส่วนปลายจะขนานกับพื้น วางเอกสารที่ต้องใช้ประกอบใกล้กับจอคอมพิวเตอร์เพื่อความสะดวกในการปฏิบัติงาน
๗. ควรปิดเครื่องคอมพิวเตอร์หรือโน้ตบุ๊กทุกครั้งที่ไม่ได้ใช้งาน เพื่อลดระยะเวลาในการรับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง และความเครียด
๘. หมั่นทำความสะอาดจอภาพของคอมพิวเตอร์เสมอ
๙. เลือกจอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำ (รู้ได้โดยการปิดเครื่อง ไฟฟ้าสถิตจะมีน้อย)
๑๐. ตรวจสอบความเรียบร้อยหลังการใช้งานคอมพิวเตอร์ ปิดเครื่องและถอดปลั๊กหลังการใช้งานทุกครั้ง
๑๑. กรณีประสบอันตราย หรือประสบอุบัติเหตุ ไม่ว่าจะกรณีใด ต้องแจ้งให้หัวหน้าทราบทันที
๑๒. เมื่อพบเห็นความเสี่ยงและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เป็นอันตราย หรืออาจเป็นอันตรายให้ดำเนินการแก้ไข หากสามารถดำเนินการได้เอง แต่หากไม่สามารถดำเนินการได้ ให้รีบแจ้งผู้เกี่ยวข้อง หัวหน้า และผู้บริหารทราบทันที

ทั้งนี้ ให้ผู้เกี่ยวข้องรับทราบและถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดครบถ้วน เพื่อสุขภาพอนามัยและความปลอดภัย
ในการทำงาน อันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน คุณภาพชีวิต และส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีของส่วนราชการ
และหน่วยงาน

ลงชื่อ..........หัวหน้าหน่วยงาน
(นายณัฐพงศ์ ดิษยบุตร)
ผู้อำนวยการสำนักการศึกษา