



เอกสารความปลอดภัย

สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

22/22 หมู่ 2 ถนนบรมราชชนนี แขวงจิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170

โทร. 0-2448-9171 , 0-2448-8338 - 53 ต่อ 500 - 507 โทรสาร 0-2448-9171

Web Site : <http://www.oshthai.org>

E-mail : nice@labour.mail.go.th



สปท. - ม 072/2551

อันตรายจากการทำงานกับ เครื่องคอมพิวเตอร์

ปัจจุบันเครื่องคอมพิวเตอร์เข้ามามีบทบาทในการดำเนินงานในหน่วยงานต่าง ๆ มากมาย ทั้งในสถานประกอบการขนาดใหญ่และขนาดย่อม เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่ช่วยประหยัดเวลาในการทำงานได้มาก เพราะความสามารถในการจัดเก็บข้อมูล การประมวลผล การแปลผล การแลกเปลี่ยนข้อมูลและการสืบค้นข้อมูล ที่ทำได้อย่างรวดเร็ว และมีความแม่นยำ มีคนงานจำนวนมากที่ทำหน้าที่ป้อนข้อมูล แลกเปลี่ยนข้อมูล สืบค้นข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในสถานที่ทำงานที่มีสภาพสะอาด ปราศจากฝุ่นหรืออยู่ในห้องปรับอากาศ เพื่อที่จะยืดอายุการใช้งานของคอมพิวเตอร์ให้นานที่สุด สภาพแวดล้อมและสภาพการทำงานดังกล่าวนี้ คนส่วนใหญ่มักคิดว่าปลอดภัยจึงอาจละเลยในการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับปฏิบัติการงานได้



ทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์อาจเกิดอันตรายอะไรบ้าง

ผู้ปฏิบัติงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ที่อยู่ในสถานที่ทำงานที่มีการจัดสภาพแวดล้อมและสภาพการทำงานที่ไม่เหมาะสมตลอดทั้งวัน จะมีโอกาสได้รับอันตราย ดังนี้

อันตรายต่อสายตา

เกิดกับผู้ปฏิบัติงานกับจอภาพที่มีแสงบนจอมากเกินไปมีแสงสะท้อนรบกวนสายตา จอภาพที่มีสีฉูดฉาดมากเกินไป แสงภายในห้องมีความสว่างต้งกับจอภาพหรือภาพบนจอไม่นิ่ง จะทำให้มีอาการปวดเมื่อยตา เคืองตา ตาแห้ง ตาแดง ได้

การป้องกันสายตา

- **เลือกหรือปรับคอมพิวเตอร์ให้ภาพบนจอเหมาะสม** ขนาดความสูงของตัวหนังสือไม่น้อยกว่า 3 มิลลิเมตร ตัวหนังสือที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันจะต้องมีความแตกต่างกันอย่างน้อยหนึ่งขีด ภาพบนจอไม่ควรกะพริบมากเกินไปให้แสงตัวหนังสือกับพื้นจอตัดกันมาก เพราะจะทำให้ตาทำงานหนัก
- **การจัดแสงสว่างภายในห้องทำงาน** เพื่อป้องกันแสงจ้าและแสงสะท้อน ควรใช้ม่านกันแสงที่เข้าทางหน้าต่าง ควรจัดแสงจากดวงไฟส่องเข้าตาผู้ทำงานโดยตรง อย่าให้มีความมืดกับความสว่างในห้องตัดกัน
- **การจัดระยะระหว่างสายตากับงานที่ทำ** ได้แก่ จอคอมพิวเตอร์ เอกสารต้นฉบับอย่างวางไกลเกินไป เพราะจะทำให้ต้องเพ่งมาก ๆ





อันตรายจากการทำงานซ้ำซากและการทำงานในท่วงท่าที่ไม่ถูกต้อง

ทำให้...

- **ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง ไหล่ แขน ขา คอ** เกิดเนื่องจากการทำงานในท่วงท่าที่ไม่ถูกต้อง มีสาเหตุมาจากการจัดโต๊ะทำงาน ระดับจอภาพ ต้นขยับ แก้วน้ำ ไม่เหมาะสมกับขนาดร่างกายของผู้ปฏิบัติงาน หรือการที่คนงานต้องทำงานในอิริยาบถเดียวกันตลอดทั้งวัน
- **เอ็นนิ้วมืออักเสบ** เกิดเนื่องจากการทำงานพิมพ์บนแป้นพิมพ์ตลอดเวลาเป็นระยะเวลานาน ๆ ทำให้นิ้วมือมีอาการเจ็บปวด ชา บริเวณข้อนิ้วไม่มีกำลังในการยึดจับสิ่งของ
- **ความเครียด** เป็นภาวะทางอารมณ์ที่เกิดจากการทำงานซ้ำซากเป็นระยะเวลานาน ๆ ทำให้มีอาการหงุดหงิด ปวดศีรษะ
- **กล้ามเนื้อลำตัวห่อหุ้มและกระดูกสันหลังโค้ง** เกิดจากการนั่งทำงานโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ทำให้กล้ามเนื้อลำตัวอ่อนแอ และยังทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารและระบบหายใจด้วย
- **เส้นเลือดขาด** มักเกิดกับหญิงมีครรภ์เพราะการนั่งนาน ๆ ทำให้เลือดมาคั่งบริเวณท้อง



การป้องกันอันตรายจากการทำงานซ้ำซากและทำงานในท่วงท่าที่ไม่ถูกต้อง

ออกแบบสถานที่ทำงานให้เหมาะสมกับขนาดร่างกายของผู้ปฏิบัติงาน ได้แก่

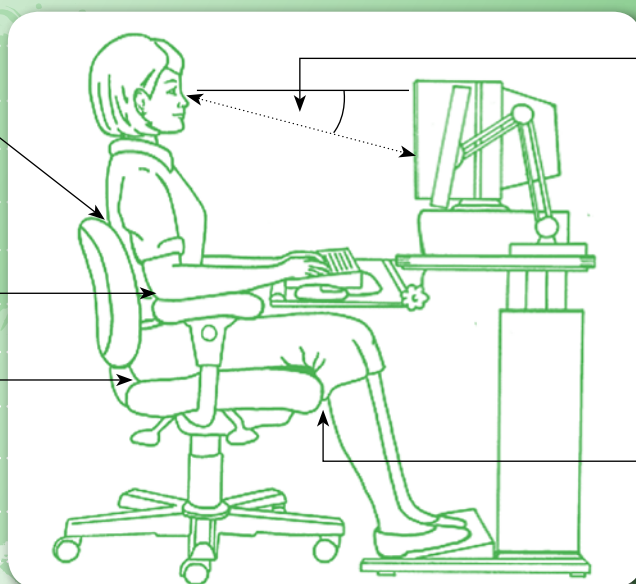
- **แป้นพิมพ์** ควรแยกกันซื้อและมีความสูงระดับข้อศอก ถ้าสูงเกินไปจะช่วยให้ปวดเมื่อยบริเวณไหล่และคอ หากต่ำเกินไปผู้ปฏิบัติงานจะต้องก้มลำตัว ทำให้ปวดหลังได้
- **แก้วน้ำ** ที่ปรับระดับความสูง-ต่ำได้ พนักงานควรปรับให้มีความสูงและมุมที่เหมาะสม
- **ขณะนั่งทำงาน** ขาควรสอดอยู่ใต้โต๊ะได้อย่างสะดวก ไม่อึดอัด
- **เครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีผู้ใช้หลายคน** ควรจัดที่วางเท้าไว้เพื่อให้ผู้ใช้สามารถปรับระดับการวางเท้าให้เหมาะสมตามความต้องการ
- **อัตรงานที่มีลักษณะอื่น** ให้ผู้ปฏิบัติงานได้ทำสลับกับการทำงานหน้าคอมพิวเตอร์
- **กำหนดเวลาพักสั้น ๆ** ระหว่างการทำงาน
- **ให้คำแนะนำหรือฝึกอบรม** วิธีการบริหารร่างกายที่สามารถปฏิบัติได้ในสถานที่ทำงาน เพื่อผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อและสายตาระหว่างการทำงาน
- **ท่าทางการนั่งทำงานที่ถูกต้อง** คือ ได้ขยับบริเวณหัวเข่าควรให้มีช่องว่างเล็กน้อยเพื่อลดแรงกดและเพื่อโลหิตไหลเวียนได้สะดวก นอกจากนี้ การได้ยืดแขนขา หรือการได้เปลี่ยนท่าทางขณะทำงานบ้าง จะช่วยลดความเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ โดยสามารถดูลักษณะการนั่งที่ถูกต้องตามภาพนี้



หลังพิงพนักเก้าอี้

ระดับข้อศอก
อยู่ระดับเดียวกับ
แป้นพิมพ์

นั่งให้ลึก
อยู่ในท่าธรรมชาติ



ขอสู่ระดับ
ต่ำกว่าตา
20-30 องศา

ระหว่างขาอ่อน
กับเก้าอี้ มีช่องว่าง
ให้นิ้วมือสอด
เข้าไปได้