

5 วิธีดูแลสุขภาพในการทำงานหน้าจอกอมฯ

5 วิธีดูแลสุขภาพ ในการทำงานหน้าจอกอมฯ ที่คุณสามารถทำตามได้ง่ายๆ เพื่อช่วยให้คุณทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น



1. อย่าลืมกระพริบตา

เวลานั่งหน้าจอกอมพิวเตอร์นานๆ อย่าลืมกระพริบตา เพราะการพริบตาจะช่วยให้ดวงตามีน้ำหล่อเลี้ยงไม่ให้ดวงตาแห้ง หลายปัญหาเกี่ยวกับดวงตาก็เกิดจากการ นั่งหน้าจอกอมฯ นานๆ โดยไม่มีการกระพริบตา ดังนั้นอย่าลืมกระพริบตา หรือเพ่งเล็งหน้าจอกอมฯ นานเกินไป



2. อย่าลืมหดน้ำ

เป็นที่เข้าใจกันอยู่แล้วว่าน้ำนั้นมีความสำคัญกับร่างกายของเรา ยิ่งมีการทำงานที่ต้องใช้สมอง และร่างกายด้วยแล้ว น้ำจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะมันจะทำหน้าที่ในการหล่อเลี้ยง ส่วนต่างๆ ของร่างกาย อย่างเช่น สมอง ดังนั้นเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น อย่าลืมหดน้ำกันนะจ๊ะ



3. อย่าลืมนั่งทำงานในท่าที่ถูกต้อง

หลายครั้งหลังจากการทำงานแล้ว หลายคนรู้สึกปวดเมื่อยร่างกาย โดยเฉพาะส่วนหลังหรือต้นคอ เหตุผลส่วนหนึ่งคงหนีไม่พ้นจากการนั่งทำงานในท่าที่ผิด ตัวอย่างเช่น การนั่งเอนหลังมากเกินไป ซึ่งเป็นการนั่งไม่ถูกต้อง การนั่งในลักษณะนี้นอกจากจะทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกายแล้วยังลดประสิทธิภาพในการทำงานของเราด้วย ท่านั่งที่ถูกต้องคือการนั่งตัวตรง หากนั่งอยู่หน้าจอคอมฯ เพื่อพิมพ์งานต่างๆ ควรให้คีย์บอร์ดและเมาส์อยู่ในระดับที่พอมือกับแขนและมือที่ยื่นออกไป ไม่สูง ต่ำ หรือ ไกลจากตัวเรามากนัก แค่นี้ก็ช่วยไม่ให้ปวดเมื่อยได้พอสมควร

4. อย่าลืมทำความสะอาด

ความสะอาดก็มีส่วนสำคัญที่ไม่ควรปล่อยปละละเลย หากคุณเห็นฝุ่นตามอุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรือในห้อง ควรทำความสะอาดให้หมดจดเพื่อสุขภาพที่ดีในการทำงาน เพราะฝุ่นละอองเหล่านั้นอาจนำมาซึ่งเชื้อโรคหรือแบคทีเรียต่างๆ ที่จะส่งผลให้คุณมีโรคภัยไข้เจ็บได้ และที่สำคัญมันยังลดบรรยากาศการทำงานในห้องของคุณด้วย

5. อย่าลืมนลุกขึ้นจากเก้าอี้บ้าง

ไม่ว่าคุณจะมีเหตุผลที่ต้องทำงานหนักและต้องนั่งนานแค่ไหน ก็ไม่ควรที่จะลึมนลุกขึ้นจากเก้าอี้บ้าง เดินผ่อนคลายยืดเส้นยืดสาย หรือสามารถนั่งบนเก้าอี้ไปพร้อมกับยืดเส้นยืดสายไปด้วยก็ได้ เพื่อช่วยให้เลือดหมุนเวียน ส่งผลให้คุณมีความสามารถหรือประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มมากยิ่งขึ้น มันช่วยได้จริงๆ นะ แถมยังผ่อนคลายไม่ให้เกิดเครียดมากเกินไปได้อีกด้วย

