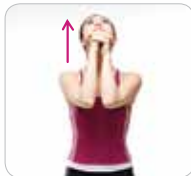


ดูแลสุขภาพของคุณด้วยการ ยืดหยุ่นร่างกายของคุณทุกชั่วโมง!

• การยืดหยุ่นเพื่อสุขภาพของคุณ •

• การบริหารคอ



ใช้หัวหันแก้มทั้งสองข้างด้าน
ข้างหนึ่งข้างอย่างช้าๆ



วางมือลงบนศีรษะของคุณแล้ว
ดันศีรษะไปด้านข้าง



กดคางของคุณลงมา

• การบริหารไหล่



หมุนหัวไหล่ไปรอบๆ
เป็นวงกลมอย่างช้าๆ

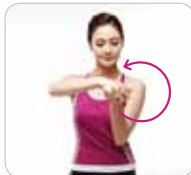


ดึงแขนเข้าหาตัวอย่างช้าๆ



จับมือกันไว้ที่ด้านหลังของคุณ
ยกแขนทั้งสองขึ้นและเอียงศีรษะ
ไปด้านหลัง

• การบริหารข้อมือ



สอดนิ้วมือทั้งสองมือเข้าด้วยกัน
แล้วหมุนมือเป็นวงกลม

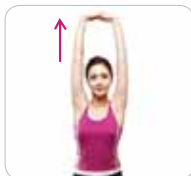


ทำมือกันไว้ แล้วปล่อย
จากนั้นทำซ้ำอีกครั้ง



ประสานมือทั้งสองเข้าด้วยกันให้
ข้อศอกอยู่ตรงกันแล้วพลิกมือให้
ปลายนิ้วชี้ลงพื้น

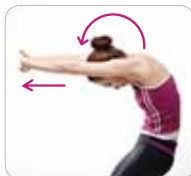
• การบริหารเอว



ประสานนิ้วเข้าด้วยกันแล้ว
ยืดแขนขึ้นข้างบนอย่างช้าๆ



ประสานนิ้วเข้าด้วยกันด้านหลัง
ตัวคุณแล้วยืดแขนขึ้นข้าง
บนอย่างช้าๆ



ประสานนิ้วเข้าด้วยกัน
ดันศีรษะลงและเอียงเข้า

วิธีการป้องกันร่างกายจากอาการบาดเจ็บ
ดูข้อมูลได้จากหน้าโฮมเพจของเรา!

ข้อมูลหลากหลายเกี่ยวกับอาการ
บาดเจ็บกล้ามเนื้อและกระดูก
คลิกเดี๋ยวนี้!

www.kosha.or.kr



※ สามารถค้นหาข้อมูลด้วยการคลิกหัวข้อข้างต้นตามลำดับ



กรุณาแจ้งความต้องการโดยตรงที่สำนักงานความปลอดภัยและ
อาชีวอนามัยเกาหลีใต้

Tel. 032-5100-720

2013-보건-599



เราใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวัน
อยู่กับเครื่องคอมพิวเตอร์

การป้องกัน VDT Syndrom
คำแนะนำ 5 ข้อ

"กรุณาปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้"



KOSHA
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY

VDT Syndrome (โรคที่เกิดจากการทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์)

กรุณาปฏิบัติตาม "ข้อแนะนำ 5 ข้อเพื่อป้องกัน VDT syndrome"
ขณะทำงานอยู่หน้า เครื่องคอมพิวเตอร์

เราใช้งานคอมพิวเตอร์บ่อยครั้งและในหลายสถานที่ บ้าน ร้านอินเทอร์เน็ต ห้องสมุดและสถานที่ทำงาน คอมพิวเตอร์ช่วยให้ชีวิตของเราง่ายขึ้นและช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน อย่างไรก็ตามความเสี่ยงต่อสุขภาพเช่น การเจ็บไหล่ อาการเยื่อบุตาอักเสบและการปวดหลังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

พนักงานออฟฟิศควรหาพื้นที่ทำงานให้มีบรรยากาศน่าทำงานและปลอดภัยด้วยการพิจารณาถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น สภาพแวดล้อมในออฟฟิศ สภาพการทำงานและบุคลิกลักษณะของพนักงาน

ปัจจัยที่ต้องนำมาพิจารณาเมื่อทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์



[ความผิดปกติที่เกิดจากการทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน]



โรคกดทับเส้นประสาทข้อมือ



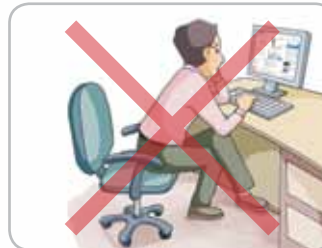
ลักษณะท่าทางศีรษะยื่นไปข้างหน้า



โรคปวดข้อมือ

01

นั่งตัวตรงและให้เบาะด้านหลังเก้าอี้รองรับส่วนเอวของคุณ



02

หน้าจอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ในระดับสายตา



03

ความยาวของคีย์บอร์ดและโต๊ะทำงานควรอยู่ในระดับเดียวกับข้อศอกของคุณ



04

ให้ข้อมืออยู่ในแนวตรงขณะที่พิมพ์หรือใช้เมาส์ ไม่บิดข้อมือขึ้นหรือลง



05

อย่าลืมใช้เวลาพัก 10 นาทีหลังจบชั่วโมงการทำงาน

