

เดลินิวส์

ฉบับที่ 15,133 วันอังคารที่ 19 มีนาคม พ.ศ. 2534

ราคา 5.00 บาท

DAILY NEWS

**สารพัด...อันตราย!
จาก 'จอกอมพิวเตอร์'**

ยุคนี้เป็น
ยุคของ "คอม-
พิวเตอร์" กรอง
เมือง เครื่อง-
สมรรถที่ได้รับ
การพัฒนาจาก
มันสมองของ
มนุษยชาติ เครื่อง



ไฮเทคเหล่านี้เข้ามามีบทบาทในชีวิตมนุษย์มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็ประโยชน์
โดยตรง หรือ ทางอ้อม เพราะในบางเรื่องเครื่องสมรรถสามารถทำงาน
แทนมนุษย์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว

ประโยชน์ที่เราได้รับจากเครื่องสมรรถกล
หรือคอมพิวเตอร์นั้นมากมาย...แต่มีใครเคยคิด
บ้างไหมว่า เมื่อเจ้าสมรรถกลหรือคอมพิวเตอร์
ให้ประโยชน์ได้...ในทางกลับกันมันก็สามารถ
ให้โทษได้เช่นเดียวกัน

ข้อ 1. คุณไม่รู้จักวิธีใช้อย่างถูกต้อง

เครื่องสมรรถกล หรือ คอมพิวเตอร์ หนึ่ง
ในหลายร้อยหลายพันชนิดที่มีความจำเป็นต้อง
ใช้ในบ้านเราขณะนี้ ก็คือเครื่องคอมพิวเตอร์

ดร.ชัยยุทธ์ ขวดีตนิธิกุล ผู้อำนวยการ
สถาบันความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมในการ
ทำงานกรมแรงงาน ซึ่งให้เห็นอันตรายจากการ
ทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์นั้น มีอยู่หลาย
ประการด้วยกัน

อันตรายประการแรก ส่งผลกระทบต่อ
สายตาจากรังสีและแสง ภาพที่สั่นพลิ้วหน้าจอ
เครื่องจะทำให้เกิด ตาตายและคันตา เมื่อยตา
เคืองตา ตาแห้ง

ดังนั้นผู้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์จะต้องเลือก
เครื่องที่มีสีและแสงที่เหมาะสม รู้สึกสบายตา
ตัวหนังสือบนจอภาพควรสูงไม่น้อยกว่า 3 เซน-
ติเมตร ปรับภาพบนจอให้ชัดเจนไม่กะพริบ แสง
สว่างภายในห้องทำงานต้องเพียงพอ ระวังอย่า
ให้แสงสะท้อนบนจอภาพ

อันตรายประการที่สอง เครื่องคอมพิวเตอร์
จะแผ่รังสีเอ็กซ์ รังสีอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งผลการ
ตรวจเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีใช้ในเมืองไทย
ขณะนี้ยังไม่พบขนาดรังสีเกินระดับความปลอดภัย
ที่กำหนด

แต่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ...เพราะ
คลื่นความถี่แม่เหล็กไฟฟ้าที่แผ่จากจอภาพ
และด้านข้างรอบ ๆ ตัวเครื่อง อาจเกิดอันตราย
จากการเหนี่ยวนำคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ทำให้
เซลล์ผิวหนังและอวัยวะต่าง ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้คุณสมบัติการดูดซับสารต่าง ๆ
และเกลือแร่ผิดปกติ เป็นสาเหตุให้เกิดโรค
มะเร็งได้

เกี่ยวกับอันตรายจากเครื่องคอมพิวเตอร์
นี้ มีรายงานจากต่างประเทศว่า อัตราการเจ็บ
ป่วยและการแพ้ธักของสตรีที่ทำงานอยู่กับ
เครื่องคอมพิวเตอร์นานกว่า 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

สูงผิดปกติ แต่ยังไม่มีการพิสูจน์แน่ชัดว่า....
อันตรายเหล่านี้เกิดจากการแผ่รังสีของคลื่นแม่เหล็ก
ไฟฟ้าซึ่งคือ รอยพิงผลการวิจัยของนักวิชาการคือไป

การป้องกันและแก้ไขให้ปลอดภัยจาก
อันตรายคลื่นความถี่ของแม่เหล็กไฟฟ้านั้น
ผู้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ควรสวมได้แว่นตา
พยายามหลีกเลี่ยงอันตรายจากการเหนี่ยวนำ
แม่เหล็กไฟฟ้า โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ด้านข้างเครื่อง

เพราะมีการตรวจพบว่าด้านข้างของเครื่อง
จะมีระดับคลื่นความถี่สูงกว่าด้านหน้าจอภาพ

อันตรายประการที่สาม เกิดการปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อ การนั่งทำงานในท่าที่ไม่ถูกต้อง ระยะ
นาน ๆ อาจทำให้เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
จนไม่สามารถงอนิ้วมือ หรือขยับเขยื้อมนิ้วได้
หรือนิ้วไม่มีกำลังจะจับยึดสิ่งของตามที่ต้องการ
อาการเช่นนี้อาจเรื้อรังจนกลายเป็นอัมพาตของ
นิ้วมือชั่วคราวได้

หากนั่งทำงานด้วยอิริยาบถเฉยชวนาน ๆ
ทำให้กล้ามเนื้อลำตัวห่ออ่อนยาน กระดูสันหลัง
โค้งงอ บุคลิกภาพเสียไป

สุขภาพสตรีนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์
ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ โดยเฉพาะสตรีมีครรภ์
อาจทำให้เลือดไหลมาคั่งบริเวณส่วนที่ต่ำของ
ร่างกาย เช่น เส้นเลือดขอลดค่าที่น้อง และขา

วิธีการป้องกัน ผู้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์
ต้องจัดเป็นพิมที่ออกจากจอภาพและ วาง
เป็นพิมที่ในระดับสูงพอเหมาะกับข้อศอก
ให้รู้สึกนั่งพิมที่ด้วยท่าทางสบายนั่งหลังตรง
จอภาพควรอยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ
20 องศา

โต๊ะนั่งทำงานควรมีที่วางเท้าและสามารถ
ขยับเขยื้อนไหวได้ ควรมีการหยุดพักการใช้
นิ้วและมือบ้าง ประการสำคัญ ห้ามวางข้อมือ
ลงบนขอบโต๊ะขณะพิมที่งาน

อันตรายประการที่สี่ ความเครียดเป็น
อันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง กวาระการทำงาน
ซ้ำซากทำให้เกิด อาการหงุดหงิด ปวดศีรษะ
อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย และเครียด ทำให้
ประสิทธิภาพของการทำงานเสียไป

อาการเครียดนั้นแก้ไขได้ ผู้ใช้เครื่อง
ต้องหยุดสักครู่ ดูกิจนเดินไปมาเป็นช่วง ๆ
เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ หมุนเวียนการทำงาน
หน้าจอคอมพิวเตอร์

ผู้อำนวยการสถาบันความปลอดภัยและ
สิ่งแวดล้อมในการทำงาน ยืนยันว่าอัตราการ
เจ็บป่วยของผู้ปฏิบัติงานมีแนวโน้มสูงขึ้น
ส่วนใหญ่เกิดจากไฟฟ้าสถิตบนจอภาพเป็น
แรงดึงดูดฝุ่น ผง ละอองต่าง ๆ ที่ฟุ้งกระจาย
ลอยตัวอยู่ในบริเวณรอบห้องให้มาเกาะที่หน้า
จอเครื่อง ฝุ่นละอองเหล่านี้จะเป็นพาหะ
ของเชื้อโรค อาทิ ไวรัส เชื้อรา ทำให้มี
อาการแพ้ฝุ่น คันผิวหนัง วิงเวียนศีรษะ
หัด น้ำูกไหล

ปัญหาเหล่านี้แก้ไขด้วยการหมั่นทำความสะอาด
สะอาด สร้างระบบถ่ายเทอากาศที่ดีขึ้นในห้อง
ทำงาน