

Work From Home ให้ปลอดภัย ไร้ออฟฟิศซินโดรม

เมื่อต้อง Work From Home ที่บ้าน หากมีการนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์ในท่าที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานานๆ ก็จะทำให้เกิดอาการปวดและมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรค Office Syndrome ได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการ

1. การทำงานที่ไม่มีเวลาขยับร่างกาย
2. ท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง



อาการที่พบได้บ่อยของปัญหา “ออฟฟิศซินโดรม”

- นิ้วลือक
- เอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ
- ปวดหลังจากทำนั่งผิดปกติ
- ปวดคอ บ่า ปวดตา

การป้องกันตนเอง

จากกลุ่มอาการ “ออฟฟิศซินโดรม” เพียงแค่ “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม”

- **เลี่ยง** การนั่งทำงานด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้อง นั่งหลังตรง พิงหลัง เปลี่ยนอิริยาบถระหว่างทำงาน และ**บริหารร่างกายเป็นประจำ**
- **ลด** ความเครียดจากการทำงาน จัดสรรเวลาผ่อนคลาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
- **งด** การจ้องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน เพื่อคลายความเมื่อยล้าให้กับดวงตา ปรับแสงจ้าจากหน้าจอให้เหมาะสม
- **แก้** สภาพแวดล้อมการทำงานให้ดีขึ้น ปรับอุณหภูมิให้เหมาะสม ปรับจอภาพและเลือกใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมแก่การทำงาน

