

Tips Menggunakan Komputer yang Baik dan Sehat

Perhatikan Posisi Duduk

Posisi duduk yang baik ketika menggunakan komputer adalah posisi punggung yang tegak lurus ke atas namun tidak terlalu kaku, posisi kaki dapat menyanggah lantai, Siku dan Lutut membentuk sudut 90 derajat, Keyboard sama tinggi dengan siku agar gerakan tangan dan jari dapat mengurangi ketegangan otot dan persendian

Perhatikan Posisi Punggung

Posisi punggung yang baik saat bekerja didepan komputer adalah posisi punggung yang tegak, tidak miring ke kanan atau ke kiri, tidak membungkuk dan tidak bersandar terlalu miring ke belakang.

Perhatikan Posisi Lengan dan Siku

Posisi lengan yang baik adalah apabila dapat mengetik dan menggunakan mouse dengan nyaman. Meskipun setiap orang mempunyai posisi nyamannya tersendiri. namun biasanya posisi lengan yang baik terjadi bila tangan berada disamping badan, dan siku membentuk sudut yang lebih besar dari 90 derajat.

Perhatikan Posisi Kaki

Pada saat berkerja dengan komputer, kaki harus dapat diletakan di lantai atau sandaran kaki atau pijakan kaki yang stabil dengan seluruh tapak kaki menyentuh lantai dan siku yang membentuk sudut lebih dari 90 derajat.

Perhatikan Padangan Mata

Bekerja didepan komputer secara terus-menerus akan membuat mata cepat lelah, untuk mencegahnya dapat dilakukan dengan sering mengedipkan mata sehingga permukaan mata tetap basah dan tidak kering serta mengistirahatkan mata secara periodik dengan tidak menatap layar komputer selama beberapa saat. Bisa juga dengan keluar dari ruang komputer sebentar, lalu lihat benda yang berada dikejauhan atau lihatlah tanaman yang berwarna hijau.

Mengurangi Kecerahan pada Layar

Mengurangi kecerahan pada layar. Layar yang terlalu cerah dapat mempengaruhi kesehatan mata, apalagi jika digunakan pada jangka waktu yang lama. Oleh karena itu ketika sobat sering berada di depan komputer dalam waktu yang lama sebaiknya kurangi intensitas cahaya pada monitor sobat.



#berbagaisumber