



จ้องจ่อทั้งวัน ระว่าง

CVS!

Computer Vision Syndrome



คือ ภาวะที่ดวงตาทำงานหนัก
จากการจ้องหน้าจอ
(คอมพิวเตอร์, แท็บเล็ต, มือถือ)
ติดต่อกันเกิน 2-3 ชั่วโมง

กรมควบคุมโรคและกระทรวงสาธารณสุข
แนะนำให้ระมัดระวังและปรับพฤติกรรม
เพื่อป้องกันอันตรายต่อดวงตาในระยะยาว

อาการ

ตาแห้ง แสบตา กล้ามเนื้อตาล้า
ปวดกระบอกตา ตาพร่า
มองไม่ชัด

ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่
และอาจปวดศีรษะ

Error

Are you a robot?
Yes No OK

การป้องกัน

- กะพริบตาบ่อยขึ้น



อาจพิจารณาใช้น้ำตาเทียม
เมื่อรู้สึกกระคายเคืองตา

- เลี่ยงแสงสะท้อน



หาแผ่นกรองแสงมาติด
ปรับมุมหน้าจอไม่ให้เกิดแสงสะท้อนเข้าตา

- กฎ 20-20-20



ทุกการจ้องหน้าจอ 20 นาที
ให้พักสายตามองไกลในระยะ 20 ฟุต 20 วินาที

- ปรับระดับการมองจอ



จุดศูนย์กลางของจอควรห่างจากตา
ประมาณ 20-28 นิ้ว

จัดทำโดย งานอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

เผยแพร่โดย งานสื่อสารองค์กรและกิจการพิเศษ