

محافظت از چشم در برابر مانیتور



در دنیای امروز، اگر فردی را مشاهده کنید که روزانه بیش از ۸ ساعت را پشت میز کامپیوتر خود سپری می‌کند، چندان هم شگفت‌زده نخواهید شد. بله، زندگی امروزی ما را در مقابل مانیتورها میخکوب کرده‌است. ما نیز در اغلب موارد محافظت از چشم در برابر مانیتور را به کلی فراموش می‌کنیم.

اما ماجرا به همین جا ختم نمی‌شود. چرا که پس از سپری کردن ساعت‌های طولانی در مقابل مانیتور لپ‌تاپ یا سیستم‌های خانگی، نوبت به بررسی شبکه‌های مجازی در گوشی‌های هوشمند می‌رسد.

یادمان باشد که در گیرودار زندگی دیجیتال امروزی مراقبت از چشم‌ها را فراموش نکنیم. ما در لوناتو حفظ سلامت چشم‌ها را در اولویت قرار داده‌ایم. از این رو با هدف پاسخ‌دادن به این سوال که “چگونه از چشم خود در برابر مانیتور محافظت کنیم” این مقاله را گردآوری کردیم. با ما همراه باشید تا با اقدامات ضروری جهت حفظ سلامت چشمان خود آشنا شوید.

پلک زدن را فراموش نکنید.

میزان پلک زدن افرادی که به مانیتور خیره شده‌اند، بسیار پایین است. این موضوع را به عنوان مهم‌ترین عامل در حفظ سلامتی چشم‌های خود به خاطر بسپارید. پلک زدن را فراموش نکنید تا خشکی و سوزش را در چشم‌های خود تجربه کنید.

فاصله خود را با مانیتور حفظ کنید.

تا زمانی که به اندازه یک دست از صفحه مانیتور خود فاصله دارید، چشم خود را از خطراتی احتمالی در امان نگاه می‌دارید.

برای این منظور دست خود را دراز کنید. آیا به سادگی می‌توانید دست خود را در مقابل مانیتور دراز کنید؟

اگر در فاصله مطلوبی نشسته باشید، با کف دست خود مانیتور را لمس می‌کنید. این فاصله حداقل فاصله مطلوب است.

محافظت از چشم در برابر مانیتور

نور مناسب محیط کار

نور مناسب در فضای کار با مانیتور تا حد زیادی سلامت چشم را تضمین می‌کند. نور کافی، به کاربر اجازه می‌دهد که به سادگی محتوای موجود بر صفحه مانیتور را مشاهده یا مطالعه کند.

کارشناسان بر این باورند که نور محیط باید در همان هنری با نور صفحه مانیتور باشد. نور محیط نباید از نوری که از مانیتور ساطع می‌شود، بیشتر باشد.

به این نظر پنجره‌ها را با پرده بپوشانید تا نور مضاعفی در فضا وجود نداشته باشد.

نور صفحه مانیتور را تنظیم کنید

تنظیم نور صفحه نمایش، فشار وارد آمده بر چشم کاربر کم می‌کند. چشم‌ها در این حالت استراحت می‌کنند و برای مشاهده مانیتور انرژی مضاعفی را صرف نمی‌کنند. برای شروع می‌توانید، نور پس زمینه را از حالت سفید به خاکستری تغییر دهید. به این ترتیب گامی در راستای حفظ سلامت چشم‌ها برداشته‌اید.

قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را اجرا کنید.

در این قانون به شما توصیه می‌شود، پس از ۲۰ دقیقه خیره شده به صفحه مانیتور، ۲۰ ثانیه به شی که در فاصله ۲۰ متری شما قرار دارد، خیره شوید. این کار تا حد زیادی از خستگی چشم‌های شما کم می‌کند.

عضلات چشم به این ترتیب زمانی را برای استراحت در اختیار خواهد داشت. این کار محافظت از چشم در برابر مانیتور را ممکن می‌کند.

زمانی که ساعت‌های طولانی به صفحه مانیتور خیره می‌شوید چشم را معرض خطر قرار می‌دهید. زیرا زمانی که پس از ساعت‌ها چشم از صفحه مانیتور بر می‌دارید، چشم قادر نخواهد بود به سادگی با نور محیط سازگار شود.

به همین دلیل هرگز قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را فراموش نکنید.

اندازه فونت را تنظیم کنید

بزرگ کردن اندازه فونت با فشار وارد آمده بر چشم می‌کاهد. چرا که چشم را در این حالت جهت خواندن محتوایی که روی صفحه مانیتور به نمایش درآمده است، با مشکلی روبرو نخواهند بود. خواندن فونت بزرگ‌تر به مراتب ساده‌تر است.

با استفاده از تنظیمات موجود در مانیتور، فونت مناسب را انتخاب کنید و آسودگی بیشتری را برای چشم‌های خود به ارمغان آورده.

نور خیره‌کننده مانیتور را کم کنید

به یاد داشته باشید که باید به صورت منظم صفحه مانیتور را گردگیری کنید. این کار از میزان انعکاس پروتروهای نور بر چشم شما جلوگیری می‌کند. شما همچنین می‌توانید از صفحه‌هایی که از میزان پرتوهای مانیتور می‌کاهند نیز استفاده کنید.

استفاده از عینک‌های ویژه را در نظر بگیرید

با مراجعه به پزشک و در میان گذاشتن نیازهای خود، عینک مناسب برای شما تجویز می‌شود. زمانی که میزان استفاده خود از مانیتور را با پزشک در میان بگذارید او عینک مناسبی را برای شما تجویز می‌کند. این عینک‌ها به خوبی از عهده محافظت از چشم در برابر مانیتور بر می‌آیند.

درست بنشینند.

بله همه ما شنیده‌ایم که در هنگام استفاده از مانیتور رایانه باید شیوه درست نشستن را در نظر بگیریم. به این منظور باید پشت خود را کاملاً صاف نگه دارید.

در این صفحه مانیتور باید کاملاً هم راستا را خط چشم شما باشد. مچ دست‌ها در امتداد ساعد و روی صفحه کلید قرار می‌گیرد.

نحوه نشستن شما نقش مهمی در سلامت چشم‌های شما دارد. اگر می‌پرسید که چگونه از چشم خود در برابر مانیتور محافظت کنیم؟ باید بگوییم آداب استفاده از این وسیله را بیاموزید.

تهیه کننده ی مطلب و تأیید کننده :

طاهره آزاد -معاون اجرایی آموزشگاه

