

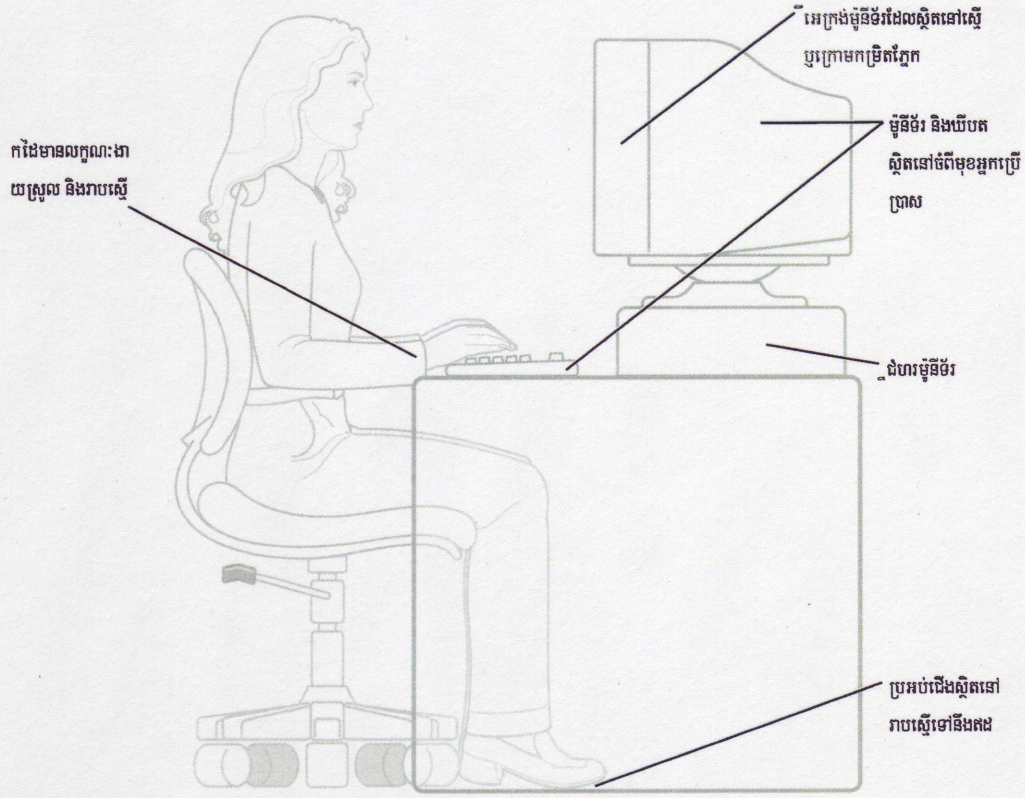
# សេចក្តីណែនាំដ៏រូបចេករិទ្យា

- ការប្រុងប្រយ័ត្ន:** ការដាក់យឺតមិនបានត្រឹមត្រូវ ឬដាក់នៅខ្លាំង គាំអោយមានរបួស ។
- ការប្រុងប្រយ័ត្ន:** ការមិនអេក្រងម៉ូនីទ័រក្នុងរយៈពេលយូរ អាចនាំអោយស្រវឹងភ្នែក ។

ដើម្បីភាពងាយស្រួល និងមានប្រសិទ្ធភាព ពេលតំឡើង និងប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័ររបស់អ្នក សូមប្រតិបត្តិតាមសេចក្តីណែនាំ ដ៏រូបចេករិទ្យាខាងក្រោម ៖

- ដាក់កុំព្យូទ័ររបស់អ្នកយ៉ាងណា ដើម្បីអោយម៉ូនីទ័រ និងយឺត នៅចំពីមុខអ្នក ខណៈពេលដែលអ្នកធ្វើការងារ ។ ធ្វើពិសេស អាចរកទិញបាន ដើម្បីជួយអោយលោកអ្នក ដាក់យឺតរបស់លោកអ្នកបាន ត្រឹមត្រូវ ។
- តំឡើងម៉ូនីទ័រក្នុងចំងាយដែលអាចមើលឃើញស្រួល (ជាធម្មតា 450 ទៅ 610 មីលីម៉ែត្រ [ 18 ទៅ 24 អ៊ីញ ] ពីភ្នែករបស់លោកអ្នក) ។ ត្រូវប្រាកដថា អេក្រងម៉ូនីទ័រ ស្ថិតនៅកម្រិតស្មើភ្នែក ឬទាបជាងភ្នែកបន្តិច ខណៈពេលដែលលោកអ្នកអង្គុយនៅពីមុខម៉ូនីទ័រ ។
- កែតម្រូវអោយរាងម៉ូនីទ័រ ការតំឡើងពន្លឺ និងភាពឆ្លុយឆ្លា និងភ្លើងនៅជុំវិញខ្លួនលោកអ្នក (ដូចជាភ្លើងដែលនៅខាង លើចង្រ្កងលើកុំព្យូទ័រ និងភ័ងនន ឬរន្ទាត់នៅលើបង្អួចដែលនៅលើកុំព្យូទ័រ) ដើម្បីបង្រួមចំណាំងពន្លឺ និងពន្លឺចាំងនៅ លើអេក្រង ម៉ូនីទ័រអោយធូលី ។
- ប្រើកៅស៊ូដែលមានបង្កែកខ្ពស់ ។
- រក្សាកំពស់ និងកែរបស់លោកអ្នកផ្អែកតាមធម្មតា ដោយស្ថិតនៅទីតាំងដែលងាយស្រួល ខណៈពេលប្រើយឺត ឬម៉ៅស៍ ។
- ទុកចន្លោះ ដើម្បីអោយប្រអប់ដៃរបស់លោកអ្នកបានសម្រាក ខណៈពេលប្រើយឺត ឬម៉ៅស៍ ។
- ដាក់ដើមដៃរបស់អ្នកអោយស្របតាមបណ្តោយខ្លួនរបស់លោកអ្នកតាមធម្មតា ។
- ត្រូវធានាថា ប្រអប់ដៃរបស់លោកអ្នកបានសម្រាក ដោយស្ថិតនៅរាបស្មើទៅនឹងជួរ ។
- ពេលអង្គុយ ត្រូវធានាថា ទម្ងន់ដើមរបស់លោកអ្នកស្ថិតនៅលើប្រអប់ដៃរបស់លោកអ្នក មិនមែននៅខាងមុខ កៅអីអង្គុយរបស់លោកអ្នកទេ ។ តម្រូវអោយកំពស់កៅអីរបស់លោកអ្នក ឬប្រើខ្សែបណ្តាស ជ្រួលជើង ដើម្បីទប់ ពីរបាចងអោយបាន ត្រឹមត្រូវ ប្រសិនបើចាំបាច់ ។
- ផ្លាស់ប្តូរសកម្មភាពនៃការធ្វើការរបស់លោកអ្នក ។ ព្យាយាមរៀបចំការងាររបស់អ្នក ដើម្បីកុំអោយលោកអ្នក ត្រូវវាយ អត្ថបទលើកុំព្យូទ័រក្នុងរយៈពេលយូរពេក ។ ពេលលោកអ្នកឈប់វាយអត្ថបទ សូមព្យាយាមធ្វើកិច្ចការណាដែល ប្រើប្រាស់ប្រអប់ដៃទាំងពីរ ។
- រក្សាកន្លែង នៅក្រោមកុំព្យូទ័ររបស់លោកអ្នកអោយស្រទុះស្រួល ហើយរៀបចំខ្សែ ឬខ្សែភ្លើង កុំអោយវាខានដល់ការអង្គុយ ឬទាក់ទងដែលអាចនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់បាន ។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទៀតអំពីរបៀបប្រើកុំព្យូទ័រតាមបែបដ៏រូបចេករិទ្យា សូមមើល BSR/HFES 100 ស្តង់ដារ ដែលអាចរកបានតាមរបស់សាយ ហ្វាត់ទ័រមនុស្ស និងសង្គមដ៏រូបចេករិទ្យា (HFES) តាមអាសយដ្ឋាន [www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7](http://www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7) (ជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ) ។



References: (English Only)

1. American National Standards Institute. ANSI/HFES 100: American National Standards for Human Factors Engineering of Visual Display Terminal Workstations. Santa Monica, CA: Human Factors Society, Inc., 1988.
2. Human Factors and Ergonomics Society. BSR/HFES 100 Draft standard for trial use: Human Factors Engineering of Computer Workstations. Santa Monica, CA: Human Factors and Ergonomics Society, 2002.
3. International Organization for Standardization (ISO). ISO 9241 Ergonomics requirements for office work with visual display terminals (VDTs). Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization, 1992.