

## คะแนนผู้ประเมิน

### หมวด A กลุ่มเก้าอี้

ความสูงของเก้าอี้	5	คะแนน
ความลึกของเบาะเก้าอี้	2	คะแนน
ที่พนักแขน	4	คะแนน
พนักพิง	4	คะแนน

### หมวด B กลุ่มจอคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์

จอคอมพิวเตอร์	5	คะแนน
โทรศัพท์มือถือ	3	คะแนน

### หมวด C กลุ่มเมาส์และแป้นพิมพ์

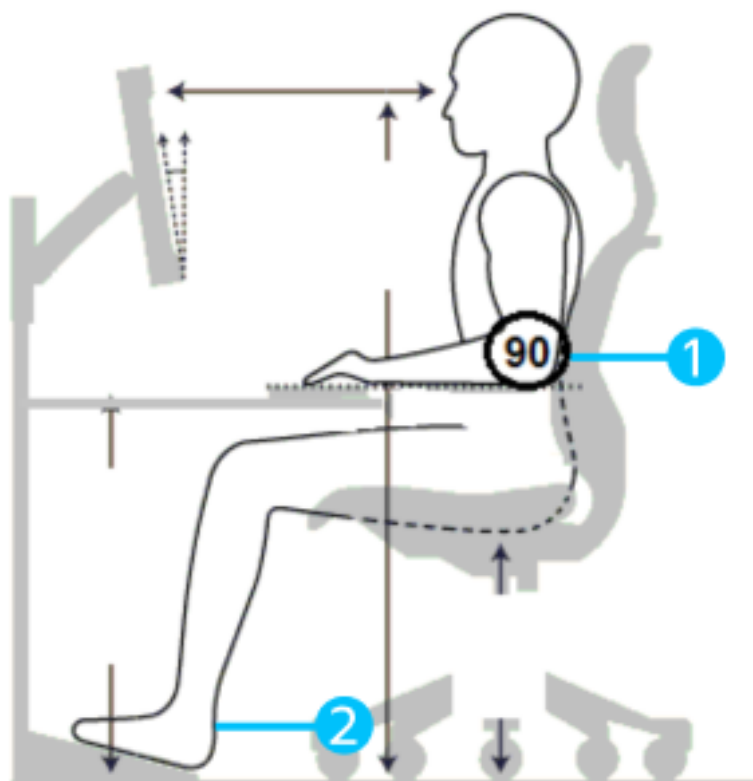
เมาส์	6	คะแนน
แป้นพิมพ์	5	คะแนน

คะแนนรวม ROSA 9 คะแนน

มีความเสี่ยง ควรปรับท่านั่งทำงาน

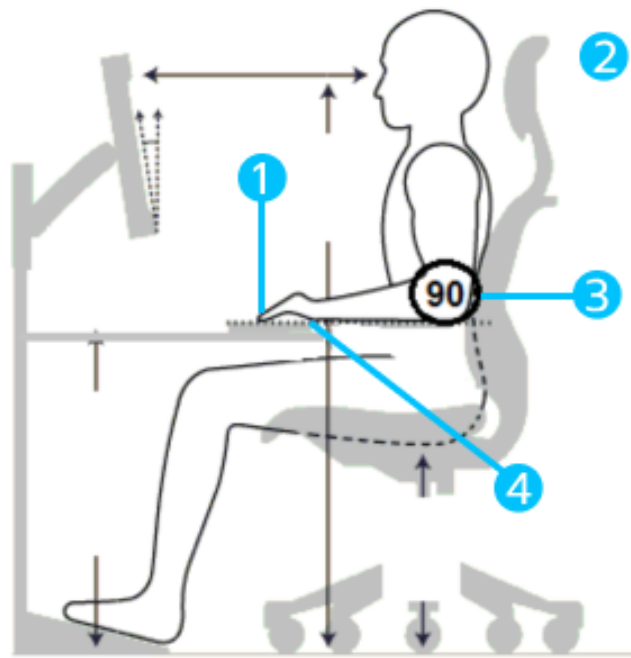
## ข้อเสนอแนะในการจัดสถานี่งาน

### ● การปรับระดับความสูง



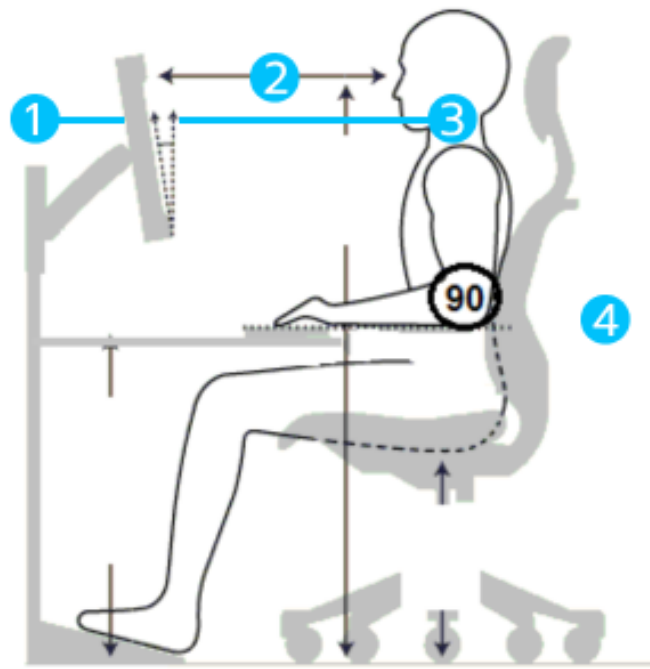
1. ปรับความสูงของเก้าอี้ให้ข้อมืออยู่ในระดับเดียวกับศีรษะขณะพิมพ์
2. หากปรับเก้าอี้สูงจนเท้าแตะไม่ถึงพื้น ควรจัดให้มีที่พนักเท้า

● การจัดวางคีย์บอร์ดและเมาส์



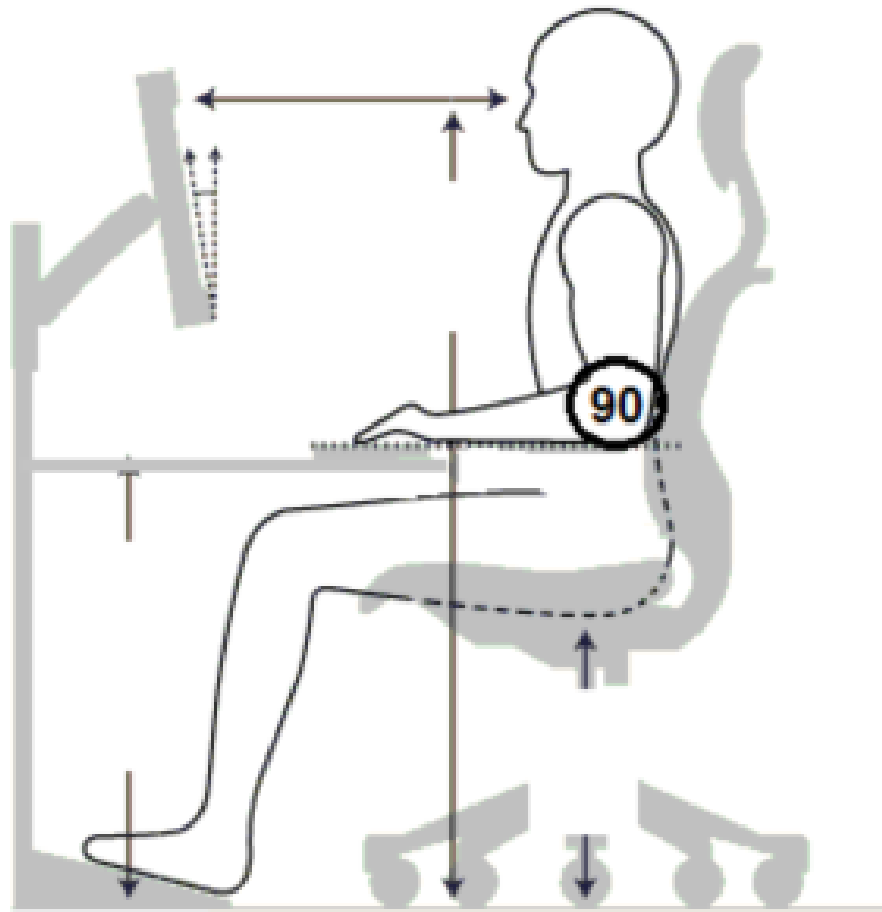
1. จัดให้ส่วนที่เป็นตัวอักษรบนคีย์บอร์ด อยู่ตรงกลางด้านหน้าของร่างกาย
2. เมาส์ควรวางใกล้คีย์บอร์ด ไม่ควรวางไกล จนต้องเอื้อมมือเพื่อใช้งาน
3. ตรวจสอบมุมของข้อศอกเมื่อใช้เมาส์และ คีย์บอร์ด ควรจัดให้เป็นมุม 90 องศา และไม่ยกข้อศอกสูงเกินหัวไหล่
4. ตรวจสอบมุมของข้อมือขณะใช้คีย์บอร์ดและ เมาส์ ข้อมือควรตรง ไม่บิดเอียงไปทางอื่น

● การจัดวางและปรับหน้าจocomพิวเตอร์



1. จอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ตรงกลางของร่างกาย
2. ส่วนที่สูงที่สุดของจอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ในระดับสายตาหรือสูงกว่าเล็กน้อย
3. หน้าจอควรอยู่ห่างประมาณ 1 ช่วงแขน
4. ควรวางจอคอมพิวเตอร์ในมุมที่เหมาะสมโดยพิจารณาจากแหล่งกำเนิดแสงเพื่อป้องกันแสงจ้าสะท้อนเข้าตาและควรระวังการหันหน้าจอเข้าหาหน้าต่างโดยตรง

● พื้นที่ว่างใต้โต๊ะ



1. ควรมีพื้นที่ว่างใต้โต๊ะมากพอที่จะขยับขา