



การป้องกันอันตรายจากแสง



โดยครูสุวปรีษา อารีศิริ



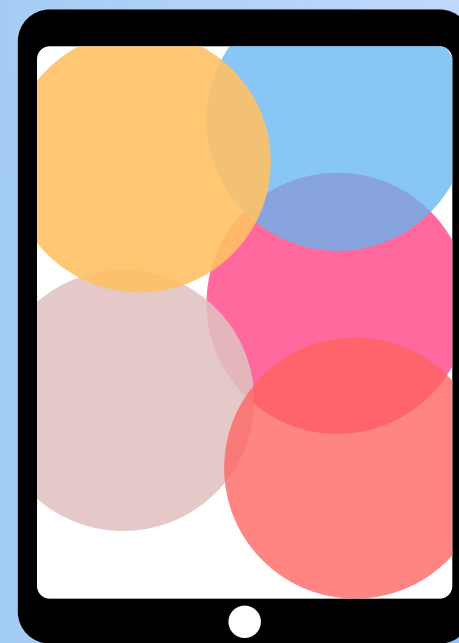
ปัจจุบันการสื่อสารและการขอมูล สามารถทำได้ โดยผ่านอุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ เช่น



คอมพิวเตอร์



โทรศัพท์



แท็บเล็ต

เมื่อต้องขอโทรศัพท์เคลื่อนที่ไปใช้งานนาน ๆ
ตาอาจพร่ามัว หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ
ที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดอันตรายกับตาได้
เช่น



การต้องขอโทรศัพท์



การทำกิจกรรมกลางแจ้ง



การสวมแว่นตา

ควรสวมแว่นตากันแดดหรือหมวกเลี้ยงที่มีความสว่างจ้า เพราะที่สว่างจ้าอาจทำให้เราแสบตาและปวดหัวได้



อ่านหนังสือ

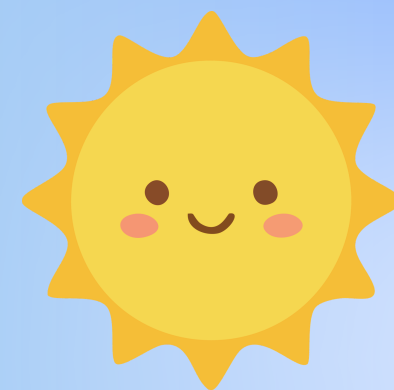
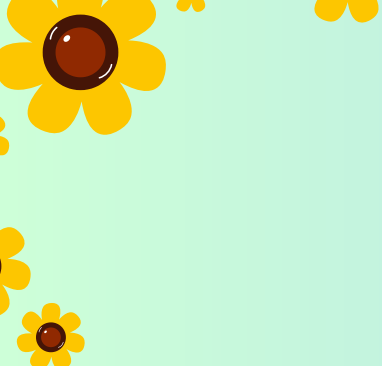
ควรอ่านหนังสือ ในบริเวณที่มีแสงสว่างที่เหมาะสม เพราะ
การอ่านหนังสือ ในบริเวณที่มีแสงสว่างน้อยอาจทำให้เรา
ปวดตาได้เนื่องจากเราต้องเพ่งสายตาเพื่ออ่านหนังสือ



ดูโทรทัศน์

ควรเปิดไฟหรือติดดวงไฟภายในห้องให้มีแสงสว่าง
ที่เหมาะสมต่อการดูโทรทัศน์เพราะแสงของโทรทัศน์
มีความสว่างมากเมื่อดูนาน ๆ ดวงตาอาจเมื่อยล้าได้





THANK YOU

