



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม



จัดทำโดย

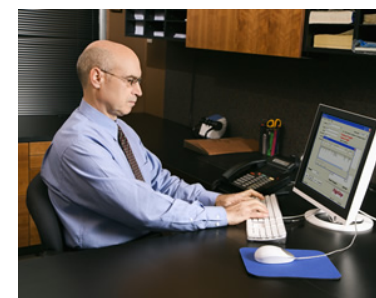
นักศึกษาศาขาวทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ร่วมกับ

มูลนิธิศูนย์สารสนเทศเครือข่ายไทย

## รู้ทันโรคร้ายใกล้คอมฯ



มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ร่วมกับ

มูลนิธิศูนย์สารสนเทศเครือข่ายไทย



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม



[www.hcu.ac.th](http://www.hcu.ac.th)

[www.thnic.or.th](http://www.thnic.or.th)

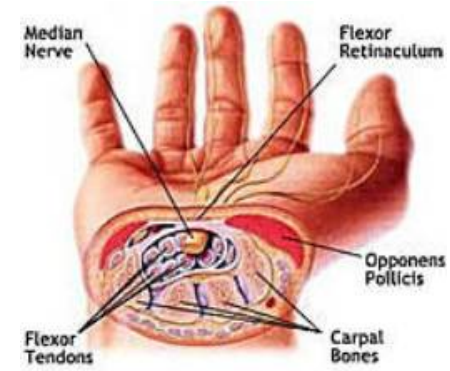
# สาระน่ารู้

มันเป็นเรื่องจริงที่ว่า คอมพิวเตอร์ สามารถทำให้คุณตายได้ ซึ่งเราไม่ได้กำลังพูดถึงนักเล่นเกมตายหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ หลังจากอาหาร และน้ำ ต่อเนื่องเป็นเวลาหลายวัน แต่หมายถึงใครก็ตามที่จะได้รับผลกระทบจากการใช้เวลาหลายชั่วโมงอยู่กับโต๊ะคอมพิวเตอร์

ผู้ที่พิมพ์คอมพิวเตอร์เก่ง ๆ ประเภทนาทิละ 60 คำ จะมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคจากการทำงานสูงมาก เพราะจากการศึกษา พบว่า การใช้นิ้วมือที่เป็นคอมพิวเตอร์เพื่อพิมพ์อักษรหนึ่งตัวต้องใช้น้ำหนักถึง 8 ออนซ์ ถ้ายังพิมพ์เร็วมากเท่าไรก็ต่อม ใช้น้ำหนักกดลงไปมากขึ้นเท่านั้น เวลาพิมพ์คุณคงรู้สึกว่าจะต้องใช้แรงนิ้วเป็นจำนวนมาก อย่างเช่น สราญจิตเธอพิมพ์ได้ นาทิละ 60 คำ หนึ่งชั่วโมง เธอต้องใช้แรงเท่าไร ส่วนหนึ่งวันเธออาจจะต้องใช้แรงเป็นตัน ๆ เลยก็ได้ ในการพิมพ์งาน ให้เสร็จสิ้น

การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ดูเหมือนจะเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้คนยุคสมัยนี้ ถึงแม้จะให้คุณอนันต์ แต่ว่า คอมพิวเตอร์ก็มีโทษเหมือนกัน ล่าสุดที่ทำให้ตกใจกันทั่วคือ เมื่อนักวิจัยชาวอังกฤษได้ทำการศึกษาและพบว่า คีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์นั้น เป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียอันตรายมากกว่าโถสุขภัณฑ์ถึง 5 เท่า!!! และทำให้ผู้ใช้ต้องเสีย โดยไม่รู้ตัว ไม่เพียงเท่านั้นยังมีอีกหลายโรคที่เกิดเพราะคอมพิวเตอร์

# โรค Cumulative Trauma Disorders



## โรค DVT (Deep Vein Thrombosis)

แพทย์เชื่อว่าอาการเลือดจับตัวเป็นก้อนลิ่มในเส้นเลือดของผู้ป่วยใกล้ตายรายหนึ่ง สาเหตุมาจากการใช้เวลา นั่งทำงานอย่างต่อเนื่องกับคอมพิวเตอร์นานเกินไป โดยที่ไม่ได้มีการขยับร่างกาย หรือลุกออกไปไหนเลย มันเป็นเรื่องจริงที่ว่า คอมพิวเตอร์ สามารถทำให้คุณตายได้ ซึ่งเราไม่ได้กำลังพูดถึงนักเล่นเกมตายหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ หลังจากอดอาหาร และน้ำต่อเนื่องเป็นเวลาหลายวัน แต่หมายถึงใครก็ตามที่จะได้รับผลกระทบจากการใช้เวลาหลายชั่วโมงอยู่กับโต๊ะคอมพิวเตอร์

นักวิจัยที่ประเทศนิวซีแลนด์พบว่าการนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลาหลายๆ ชั่วโมง อาจทำให้เลือดแข็งตัวเป็นก้อนลิ่ม และเป็นอันตรายถึงตายได้ ลักษณะจะคล้ายๆ กับการเกิดอาการที่เรียกว่า DVT (Deep Vein Thrombosis) ซึ่งเกิดจากการนั่งเครื่องบินในระยะทางไกลๆ โดยเฉพาะชั้นที่นั่งราคาประหยัด บางทีเรียกอาการนี้ว่า "economic-class syndrome" ข้อเท็จจริงในเรื่องนี้ถูกค้นพบโดยนักวิจัยที่ได้ข้อมูลว่า ชายวัย 32 ปีผู้หนึ่งที่ต้องนั่งทำงานอยู่หน้าเทอร์มินัลคอมพิวเตอร์ประมาณ 18 ชั่วโมง ต่อวันซึ่งมีอาการโคมา เนื่องจากเกิดอาการเลือดจับตัวเป็นก้อน โดยก้อนเลือดที่เกิดขึ้นนั้นจะอยู่ในบริเวณขาของเขาก่อนที่จะแตกกระจายและเดินทางไปยังปอดทั้งสองของเขาก็คือหนึ่ง อาการที่เรียกว่า DVT นี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีเลือดชั้นอยู่ในเส้นเลือดดำ ซึ่งมันจะค่อยๆ เปลี่ยนตัวเองไปเป็นก้อนลิ่ม Deep vein thrombosis ในภาษาไทยคือ โรคเลือดคั่งในหลอดเลือดดำส่วนลึก

### การรักษา

หากวินิจฉัยว่าเป็น dvt จะต้องรีบให้การรักษาโดยรับตัวไว้ในโรงพยาบาลแพทย์จะเลือกให้ heparin หรือ low molecular weight heparin หลังจากนั้นต้องให้ warfarin เพื่อป้องกันลิ่มเลือดอีก 3 เดือน

### การป้องกัน

การลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำลึกและการป้องกันเส้นเลือดอุดตัน และวิตามินอีช่วยลดการเกิดโรค

## Note

### โรคมึนแพ้

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยสโตกโฮล์ม ในสวีเดนพบว่า สารเคมีจากจอคอมพิวเตอร์ ก่อให้เกิดโรคมึนแพ้ได้ โดยสารประกอบทางเคมีที่ชื่อ Triphenyl Phosphate ที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย ทั้งในจอวิดีโอและคอมพิวเตอร์ สามารถก่อให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้เช่น คัน คัดจมูก และปวดศีรษะ ผลจากการวิจัยพบว่าเมื่อจอคอมพิวเตอร์ร้อนขึ้นจะปล่อยสารเคมีดังกล่าวออกมา โดยเฉพาะ สภาพภายในห้องทำงานที่มีเนื้อที่จำกัด อาจจะ ทำให้คอมพิวเตอร์เป็นสาเหตุที่สำคัญที่ก่อให้เกิดโรคมึนแพ้ ดังนั้นอากาศที่ดีจึงจำเป็นอย่างยิ่ง

### โรคทนรอไม่ได้ (Hurry Sickness)

มักจะ เกิดกับผู้ที่เล่นอินเทอร์เน็ต ที่ทำให้กลายเป็นจี้เบื้อ หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย หรือทนรอเครื่องดาวน์โหลด นาน ๆ ไม่ได้มี อาการกระวนกระวาย เมื่อมีอาการมาก ๆ ก็จะเข้าข่ายโรคประสาทได้ บริษัทโซนริเสิร์ช ในอเมริกา ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมของผู้ที่เข้าไปในเว็บไซต์ประเภท ขายสินค้าและบริการที่ เรียกว่า E-Commerce พบว่าแต่ละหน้าของเว็บไซต์ไม่ควร ใช้เวลาโหลดนานเกิน ๘ วินาที หรือ ๘ Seconds Rule เพราะถ้านานกว่านั้น เว็บไซต์นั้นจะสูญเสียลูกค้ารายนั้น

## โรค Cumulative Trauma Disorders

Cumulative Trauma Disorders หมายถึงความผิดปกติจากอุบัติเหตุสะสม อาการของโรค จะค่อยเป็นค่อยไป จะมีอาการปวดคอ ไหล่ ข้อมือ และหลัง ผู้ที่เป็นมาก ๆ อาจมีอาการอื่นร่วมด้วยเช่น อาการชาที่มือ อาการของโรคพวกนี้แบ่งเป็น ๓ ระยะ คือ ระยะแรกเป็นแล้วหายเมื่อได้พัก ระยะสองคือมีอาการต่อเนื่องถึงกลางคืน และหายเมื่อได้พัก ระยะสามคือเป็นตลอดเวลาไม่หายเมื่อได้พัก

การรักษาคือเมื่อพบแพทย์ควรเล่าประวัติการทำงานให้แพทย์ทราบสาเหตุที่แท้จริง โดยแพทย์จะรักษาเฉพาะที่ และมีการแนะนำเพิ่มเติมในการจัดวิธีการทำงานให้เหมาะสมโรคจากการทำงานซ้ำซาก

นักกายภาพบำบัดอธิบายว่าชื่อของ โรคนี้ระบุถึงที่มาของสาเหตุการเกิดโรค ซึ่งพบมากในผู้ที่ทำงานด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน มักจะมีอาการชาข้อมือ หรือภาษาทางการแพทย์เรียกว่า กลุ่มอาการอุโมงค์ข้อมือ (Carpal Tunnel Syndrome) เนื่องจาก ทำงานซ้ำ ๆ ที่บริเวณข้อมือ ทำให้เอ็นรอบ ๆ ข้อมือหนาตัวขึ้นแล้วไปกดเส้นประสาทที่วิ่งผ่าน ทำให้เกิดอาการชา การรักษาคือรักษาทางกายภาพโดยใช้ความร้อนทำให้บริเวณที่จับหนาตัวขึ้นนุ่มลง และยืดมันออก ทำให้อุโมงค์ที่เส้นประสาทลอดผ่านขยายตัวได้ แต่ถ้าผู้ที่เป็นมาก ๆ จะมีอาการชา จนกระทั่งกล้ามเนื้ออ่อนแรงลงไป การผ่าตัด คือวิธีการรักษาที่ดีที่สุด

## โรคร้ายทางคอมพิวเตอร์

### ระวัง! ภัยร้ายจากการใช้ คอมพิวเตอร์

แม้ คอมพิวเตอร์ จะถูกสร้างสรรค์ขึ้นมา เพื่ออำนวยความสะดวกกับมนุษย์ แต่ใครจะรู้อย่างไรว่าเจ้าเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ที่เราใช้งานกันทุกวันนี้ กำลังนำมหันตภัยเงียบมาเยือนผู้ใช้อย่างไม่รู้ตัว ควรเรียนรู้หลักของการยศาสตร์ ซึ่งหมายถึงการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสภาพแวดล้อมในการทำงาน

หลายคนมักจะคิดว่าการทำงานในออฟฟิศ ที่ต้องอยู่กับคอมพิวเตอร์สบายกว่าคนใช้แรงงาน แต่จริงๆ แล้วมีความเสี่ยงในเรื่องของการปวดเมื่อยเหมือนกัน และคนทำงานออฟฟิศจะเสี่ยงกับอาการนี้มากกว่าคนใช้แรงงานด้วย ซึ่งเนื่องจากกล้ามเนื้อไม่แข็งแรงเท่ากับคนใช้แรงงานจะเกิดความอ่อนแอได้ง่าย สำหรับความเสี่ยงจากการทำงานกับคอมพิวเตอร์ คือ 1.ความเครียด บางคนเครียดโดยไม่รู้ตัว เพราะต้องทำงานอยู่น้ำคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานต่อเนื่องเกิน 2 ชั่วโมง 2.การผิดปกติทางสายตา เพราะแสงจากจอมอนิเตอร์ทำให้เกิดอาการแสบตา ตาแดง 3.เสี่ยงต่อโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ อย่าง ปวดหลัง ปวดคอ และเส้นประสาทถูกกดทับที่ข้อมือ เป็นต้น

จึงควรมหาแนวทางปฏิบัติ เพื่อปรับสภาพสภาพแวดล้อมในการทำงานให้สัมพันธ์กับมนุษย์ ในการนั่งทำงานในโลกแห่งเทคโนโลยี เพื่อป้องกันอาการข้างต้น



## โรคตาแห้ง

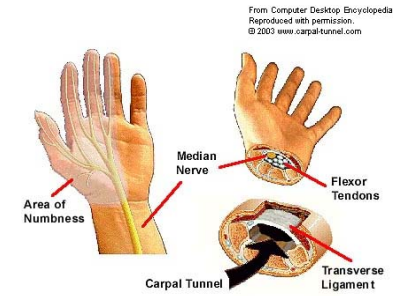
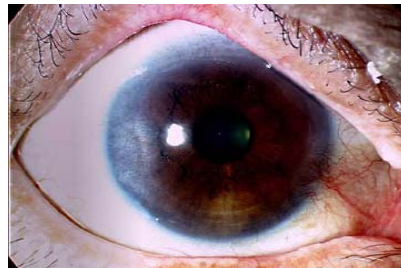
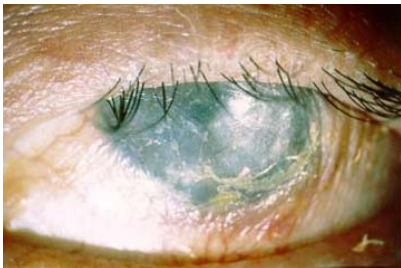
เป็นโรคที่รบกวนการทำงาน ไม่มีอาการเจ็บป่วยหนักมาก โรคตาแห้งเป็นอาการหนึ่งที่พบก่อนที่จะอักเสบจนกลายเป็นต้อลมได้ โดยเริ่มจากรู้สึกแสบตา เคืองตา จากนั้นก็จะขี้ตา ถ้าเป็นมากๆ ก็จะเกิดอาการกระตุกบริเวณกล้ามเนื้อตา ปวดตา ปวดหัว

อาการโรคตาแห้งเกิดจากน้ำหล่อเลี้ยงในดวงตาลดน้อยลง มีสาเหตุมาจากโดนแสง โดนลม หรือมองจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไป (เกินกว่าชั่วโมงโดยไม่หยุดพักสายตา)

ที่สำคัญขณะใช้คอมพิวเตอร์ ต้องให้สายตาอยู่ห่างจากจอไม่ต่ำกว่า 1 ฟุต หรือบางครั้งในการใช้คอมพิวเตอร์ชนิดตั้งโต๊ะนั้น จอคอมพิวเตอร์จะอยู่ในตำแหน่งที่ทำให้ผู้ใช้ต้องมีมุมมองของสายตาดูขึ้นข้างบน (มองไปยังมุมสูง) เป็นผลให้เปลือกตาเปิดกว้างขึ้น และอาจมีการกระพริบตาลดลง เป็นผลให้มีการสูญเสียความชื้นจากดวงตามากขึ้น

วิธีแก้ไขก็คือ ใช้คอมพิวเตอร์ให้น้อยลงเท่าที่จำเป็น ตั้งจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในมุมต่ำ ทำให้มุมมองของสายตา เป็นการมองลงล่าง ซึ่งจะช่วยให้เปลือกตาเปิดแคบลง

วิธีการที่จะบำบัด ที่รวดเร็ว สำหรับอาการตาแห้ง คือ การใช้ยาหยอดตา ยาหยอดตาจะช่วยยับยั้งการคั่งของเลือดบริเวณตา หรือการบีบรัดที่เป็นต้นเหตุในการเกิดอาการตาแห้งไว้ความชุ่มชื้น

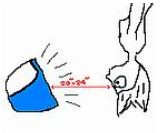


## วิธีการบริหารมือ

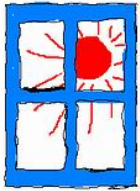
1. วางคอมพิวเตอร์ให้ห่างจากตัวพอดีกับแขน จับเมาส์และคีย์บอร์ดได้สบายๆ ไม่เหยียดหรืองอข้อมือ
2. ขณะพิมพ์คีย์บอร์ดให้ทั้งท่อนแขน วางอยู่ในแนวขนานกับพื้น
3. ตอนใช้เมาส์ คุณ อาจจะหาแผ่นรองข้อมือมาวางก็ยิ่งดีเคยเห็นแผ่นรองเมาส์ที่มีเบาะนุ่มๆรองตรงข้อมือน่าจะใช้ ได้เคลื่อนไหวให้ถูกท่า
4. เวลาที่หิบบอกให้ ออกแรงทั้งมือและนิ้วมือ
5. เลี่ยงงานอดิเรก หรือกิจกรรมยามว่างที่ต้องใช้งานข้อมือ มาก ๆ ซ้ำๆ โดยเฉพาะท่างอเข้าหรือกระดกมือขึ้นอย่างการถักนิตติ้ง



## 7 วิธีใช้คอมฯ แบบทำร้ายตัวเอง



**วิธีที่ 1 ยื่นหน้าเข้าไปใกล้ๆ จอ** เพราะระยะห่างที่ปลอดภัยระหว่างดวงตาของเรากับจอคอมพิวเตอร์อยู่ที่ 20-24 นิ้ว ดังนั้นถ้าเรายื่นหน้าเข้าไปให้ใกล้กว่านั้น ดวงตาเราก็จะได้รับรังสีปริมาณมาก และได้เพ่งจอใกล้ๆ ด้วย ผลที่จะได้ระยะสั้นคือปวดหัว ปวดตา ส่วนระยะยาวคืออาจจะเป็นต้อหินและตาบอดได้ในที่สุด



**วิธีที่ 2 ตั้งจอให้แสงสะท้อนเข้าตา** พยายามหันหน้าจอให้มีแสงจ้าๆ สะท้อนเข้าตาเรา เช่น วางจอไว้ใกล้หน้าต่างตอนกลางวัน หรือตั้งคอมพิวเตอร์ไว้ใกล้ๆ หน้าจอ เพราะแสงที่สะท้อนออกมาจากจอคอมพิวเตอร์สามารถทำให้ดวงตาของเราเมื่อยล้าได้ง่ายๆ



**วิธีที่ 3 จ้องจอนานๆ** พยายามจ้องจอคอมพิวเตอร์ให้มากกว่าครั้งละ 30 นาที ถ้าเริ่มรู้สึกปวดตาเมื่อไหร่แสดงว่าใช้ได้แล้ว เพราะนั่นหมายถึงดวงตาเริ่มล้าแล้ว ทำบ่อยๆ คุณภาพตาจะแย่งลงเรื่อยๆ ถ้าไม่กระปริบตาเลยจะยิ่งดี เพราะจะทำให้ตาแห้ง แล้วก็แสบตาในที่สุด ส่วนแผ่นกระจกกรองแสงถ้ามีก็ถอดออกเสีย เพราะจะเป็นการกรองรังสีจากจอ ดวงตาจะปลอดภัยเกินไป

## Note

## 7 วิธีใช้คอมฯ แบบทำร้ายตัวเอง

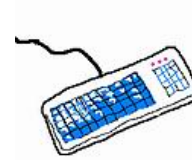


**วิธีที่ 7 แชนจ์ตัวเองอยู่หน้าจอ** พยายามหาเรื่องอะไรมาทำให้ตัวเองเพลินๆ จะได้นั่งอยู่หน้าเครื่องนานๆ จะได้ลืมให้หมดว่าการที่ไม่เปลี่ยนอิริยาบถนานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เครียดจนเมื่อยจนปวด จะได้ลืมว่าควรกินน้ำชั่วโมงละ 1 แก้ว จะได้ลืมว่าถ้าปวดลิ้นแล้วไม่ยอมไปห้องน้ำจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

## 7 วิธีใช้คอมฯ แบบทำร้ายตัวเอง



**วิธีที่ 4 นั่งให้ผิดท่า** ชูดเก้าอี้และโต๊ะที่ใช้ถ้าหาแบบที่ต่างระดับกันได้มากๆ จะทำให้ท่านั่งผิดสุขลักษณะ ซึ่งจะส่งผลเสียโดยตรงต่อกล้ามเนื้อกับกระดูกที่แขน ไหล่ หลัง และคอ และเราสามารถเพิ่มระดับความอึดของกล้ามเนื้อให้มากขึ้นด้วยการนั่งที่ผิดท่า นั่นก็คือเวลาใช้คอมพิวเตอร์อย่างนั่งหลังตรง ให้นั่งค้อมไปข้างหน้าบ้าง



**วิธีที่ 5 วางคีย์บอร์ดให้ผิดทาง** เวลาพิมพ์งานลองหามุมวางคีย์บอร์ดแล้วทำให้ต้องวางมือยากๆ ควรวางข้อมือบนโต๊ะหน้าคีย์บอร์ดถ้าหากจำเป็น การพิมพ์ก็ให้กดแป้นพิมพ์ควรกดแป้นพิมพ์แรงๆ เพราะเมื่อทำต่อเนื่องไปนานๆ จะเมื่อยและเจ็บนิ้ว และยังของแถมคือคีย์บอร์ดจะแจ๊จแจ๊จขึ้น เก้าอี้ที่ใช้ให้เลือกใช้แบบที่ไม่มีที่ไว้วางแขนเพื่อที่แขนจะได้เกร็ง เมื่อเกร็งมากๆ ก็จะมีเมื่อยแขน ปวดไหล่ ปวดนิ้ว



**วิธีที่ 6 กินขนมหน้าคอมฯ** ให้หาขนมมากินขณะที่ใช้คอมพิวเตอร์ไปด้วย เพราะมีโอกาสที่เศษขนมหรือเกล็ดน้ำตาลจะหล่นลงไปเป็นคีย์บอร์ด แล้วกลายเป็นอาหารของแบคทีเรีย ซึ่งถ้าเราใช้คีย์บอร์ดสลับกับกินขนมครั้งแบบนี้ก็ เราอาจจะโชคได้ท้องเสีย เพราะ นิ้วของเราขึ้นอยู่กับแหล่งเพาะเชื้อตลอดเวลาแน่นอน

## โรคคอมพิวเตอร์ (Computer Vision Syndrome)

อันหมายถึง อาการผิดปกติหลาย ๆ อย่างอันเนื่องมาจากจอหน้าจคอมพิวเตอร์ พบได้ถึง 75% ของบุคคลที่ใช้คอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะผู้ที่มียุมากกว่า 40 ปี อาการในบางคนอาจเป็นเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่บั่นทอนการทำงานหรือพักการใช้คอมพิวเตอร์สักพักก็หายไ บางคนอาจต้องวางเว้นการใช้เป็นวันก็หายไ บางรายอาจต้องใช้ยาระงับอาการ หรือบางคนถึงกับเลิกใช้คอมพิวเตอร์ไปก็มีบ้าง อาการของภาวะนี้พบได้หลายอย่าง เช่น ตามเมื่อยล้า ตาแห้ง แสบตา ตาสู้แสงไม่ได้ ตาพร่ามัว ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบ่า ไหล่ คอ หรือปวดหลัง

อาการเหล่านี้เกิดจากผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์ไม่ถ้อยกะพริบตา ปกติแล้วทุกคนจะต้องกะพริบตาอยู่เสมอเป็นการเปลี่ยนน้ำตาให้คลุมผิวตาให้ทั่ว ๆ โดยมีอัตราการกะพริบ 20 ครั้งต่อนาที หากอ่านหนังสือหรือนั่งจ้องคอมพิวเตอร์อัตราการกะพริบจะลดลง โดยเฉพาะการจ้องคอมพิวเตอร์ การกะพริบตาจะลดลงกว่า 60% ทำให้ผิวตาแห้ง ก่อให้เกิดอาการแสบตา ตาแห้ง รู้สึกฝืด ๆ ในตา

วิธีแก้ไข คือ ถ้ารู้สึกตัวว่าจ้องหน้าจอนานเกินไป ก็ให้กะพริบตาให้บ่อยขึ้น หรือพักสายตาโดยการละสายตางกคอมพิวเตอร์ หลังจากใช้ไปประมาณ 15-30 หรืออาจจะใช้ยาหล่อลื่นลูกตาประเภทน้ำตา



หน้าที่  
เทียม

## ห้องรุ่งเพราะคีย์บอร์ด

โรคที่ตั้งชื่อตามตัวอักษรชุดแรกบนแป้นคีย์บอร์ดว่า Qwerty Tummy อารยะบาดในที่ทำงานได้ หากว่าเป็นคีย์บอร์ดมีแบคทีเรีย ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคอาหารเป็นพิษ และผู้รับประทานอาหารไปพร้อมกับใช้งานคีย์บอร์ดเครื่องคอมพิวเตอร์ด้วย

การศึกษาคั้งนี้ แสดงว่าคีย์บอร์ดเป็นแหล่งเพาะแบคทีเรียที่น่ากลัวด้วย คนทำงาน 1 ใน 10 ไม่เคยทำความสะอาดคีย์บอร์ด และ 20% ไม่เคยทำความสะอาดเมาส์ ขณะที่ 50% ไม่เคยทำความสะอาดคีย์บอร์ดภายในเวลาหนึ่งเดือน นอกจากนี้ ด้วยรูปแบบการทำงานสมัยใหม่ ที่พนักงานต้องย้ายโต๊ะทำงานไปเรื่อยๆ ทำให้พวกเขาไม่มีทางรู้ว่า ใครใช้คีย์บอร์ดที่กำลังใช้อยู่และใช้งานอย่างไรบ้าง

ทางแก้ไขคือ ผู้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์จึงควรทำทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ควรทำความสะอาดคีย์บอร์ดเป็นประจำไม่ให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย วิธีการคือ ทำความสะอาดด้วยผ้าเนื้อนุ่มชุบน้ำหมาดๆ ที่สำคัญคือ อย่าลืมหยอดปลั๊กคอมพิวเตอร์ก่อน

