

# การป้องกันอันตรายจากแสงน้อยเกินไป

ใช้แสงสว่างจากธรรมชาติช่วยเพิ่มแสงสว่างในห้อง

- ทำความสะอาดช่องกระจกหน้าต่างให้สะอาด
- ย้ายจุดที่ทำงานที่อ่านหนังสือให้ใกล้ช่องกระจกหน้าต่าง



## ● ใช้แสงสว่างจากพลังงานไฟฟ้า

- ทำความสะอาดหลอดไฟไม่ให้มีฝุ่นจับ

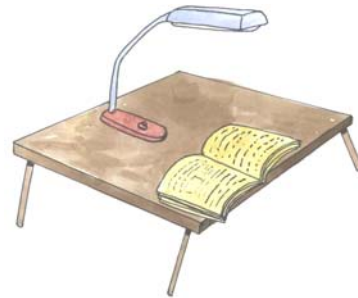


สกปรกมีฝุ่นจับเยอะ  
ส่องแสงสว่างได้น้อย



ทำความสะอาดอยู่เสมอ  
ส่องสว่างได้เต็มที่

- ย้ายที่นั่งทำงาน อ่าน เขียนหนังสือ มาอยู่ใต้หลอดไฟ
- ใช้โคมไฟตั้งโต๊ะช่วยเพิ่มแสงสว่าง



# การป้องกันอันตรายจากแสงที่มากเกินไป

## ● ถ้าทำงานเชื่อม

ใช้แว่นตาหรือกระบังหน้า  
ป้องกันสำหรับงานเชื่อม



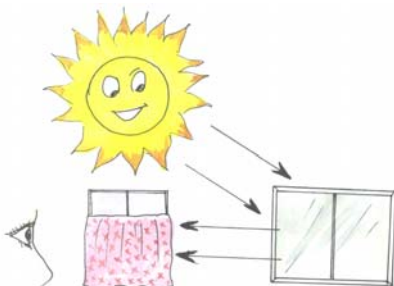
## ● ป้องกันการสะท้อนจากโต๊ะทำงาน

อ่าน เขียนหนังสือ

- ไม่ใช้วัสดุที่เป็นมันวาวปูพื้นโต๊ะ
- เปลี่ยนตำแหน่งหลอดไฟให้แสงสว่างส่องเข้ามาทางด้านซ้ายสำหรับคนถนัดขวา

## ● การป้องกันการสะท้อนแสงจากดวงอาทิตย์

ทำฉากกัน ติดม่านกัน



## ● ป้องกันแสงจ้าเข้าสู่ดวงตาโดยตรง

ติดโคมไฟ (ที่ครอบดวงไฟ)

